Л. В. ПЕВГОВА и Г. Д. КАГАН

С 371.7
П23

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

УЧПЕДГИЗ
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ЛЕНИНГРАД • 1937

100.945
18089к.

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ
ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ
указанного здесь срока

Колич. предыд. выдач.

Зак. 594

ГЛАВСЕВМОРПУТЬ ПРИ СНК СССР

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ИНСТИТУТА НАРОДОВ СЕВЕРА ИМ. П. Г. СМИДОВИЧА

С 371.7
П23

Л. В. ПЕВГОВА и Г. Д. КАГАН

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

100945

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

ЗАМЕЧЕННЫЕ ОПЕЧАТКИ

Стр.	*Строка*	*Напечатано*	*Следует читать*
33	11 снизу	(осадить)	(осалить)
69	3 сверху	перед словами: „поднять руки"... пропущено „присесть и"	
75	10 снизу	собаками	„собаками"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ЛЕНИНГРАД 1937 МОСКВА

1955

1966 г.

8082к.

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ
ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ
указанного здесь срока

ГЛАВСЕВМОРПУТЬ ПРИ СНК СССР

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ИНСТИТУТА
НАРОДОВ СЕВЕРА ИМ. П. Г. СМИДОВИЧА

С 371.7
П23

Л. В. ПЕВГОВА и Г. Д. КАГАН

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

100945.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Утверждено НКП РСФСР

1948

Кабинет Севера
Обл. Библиотеки
им. А. М. Добролюбова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ЛЕНИНГРАД 1937 МОСКВА

1955

1966 г.

8082к.

796
П - 23

371.7

1948

2002

Нейтрализация
20 11 г.

1995

Цена 80 коп. Переплет 35 коп.

Отв. редактор *К. Х. Грантынь*. Техн. редактор *А. И. Тосс*. Корректор *Г. Н. Слывин*

Книга сдана в набор 2/IV 1937 г. Подписана к печати 14/VI—1937 г.
У—7. Учпедгиз № 8556. Заказ № 2340. Ленгорлит № 3217.
Формат бумаги 82 x 110. Бумага ф-ки им. Максима Горького. Тираж 900 экз. Печ. л. 7.
Уч.-авт. листов 6,70. Бумажных листов 1 3/4 (78,848 п. зн. в 1 бум. листе).

Типография арт. „Советский печатник", Ленинград, Моховая, 40.

[illegible]

2010

ОТ АВТОРОВ

Вопросы физической культуры в условиях северной национальной школы, в условиях своеобразного быта самого школьника, являются особенно серьезными и трудными. Правильно поставить и умело, настойчиво, систематически разрешать их в практической работе школы — одна из серьезнейших обязанностей учителя.

Школа должна не только способствовать оздоровлению школьников и их быта. Через неё необходимо дать детям ряд жизненно-полезных двигательных умений и навыков. Все это возможно только при хорошей постановке физического воспитания. Помочь в этом деле работникам на местах и имеет назначение данное пособие.

При составлении пособия мы исходили из стабильных программ НКП выпуска 1935 г., имея основной задачей возможно более детализировать программный материал, дать к нему методические указания и использовать местный (локальный) материал в учебной работе.

Программы НКП по физкультуре в том виде, как они опубликованы, не дают ясного представления о всем материале физических упражнений из-за краткости формулировок. Например, в материале 1-го класса (стр. 120) указано: движения ноги в бедренном и коленном суставах. Какие движения имеют эти суставы? Входит ли сюда и поворот для 1-го класса? Так как большинство руководителей северных школ не является специалистами по физической культуре, то, очевидно, необходимо подробное описание всех возможных для данного возраста движений, а также указания о подсчете и дозировке.

Особенно важно отметить значение игры в уроке начальной школы. Помимо влияния ее на развитие костно-мышечного аппарата, на укрепление нервной системы, на привитие ряда полезных навыков, игра в условиях северной школы имеет большое воспитательное значение. Переход от игры одиночки-охотника, подстерегающего свою добычу, к товарищеской игре в коллективе, в партии, когда все движения, желания, воля каждого игрока строго согласуются с интересами партии, этот переход требует большой работы участника над собою, и нередко из эгоиста через игру вырабатывается коллективист, общественник, активный и хороший товарищ и в жизни и в работе. Материал по играм, взятый из сборников Голобородько

„Подвижные игры" и Певговой „Игры школьника" с небольшим дополнением национальными играми, все же невелик и может быть расширен на местах введением наиболее популярных детских игр разных национальностей.

Мы даем подробное описание каждой игры, так как литература по играм отсутствует на рынке, и нередко под одним и тем же названием в разных сборниках даются разные игры (например, игра „Колесо") или, наоборот, одна и та же игра имеет несколько названий (например, „День и ночь"). Чертежи наглядно дополняют изложение. Все это и определяет первую задачу, поставленную в данной программе.

Вторая задача — дать методические указания — выполняется, главным образом, при описании самого упражнения, где дается указание, как производится данное движение. Помимо этого, к каждому классу дополнительно даны краткие указания о проведении наиболее характерных упражнений.

Для осуществления третьей задачи использован локальный материал, полученный непосредственно от студентов Института народов Севера.

Мы считаем особенно важным использование в практической физкультурной работе местного национального материала. Не имея его в достаточном количестве в данной программе, мы обращаемся с убедительной просьбой ко всем работникам северной школы — собрать этот материал на местах, по возможности полнее осветить его и направить в центральную базу по изучению северной школы — Институт народов Севера в Ленинграде. С этой целью в конце книжки прилагается анкета. Кроме того, мы просим и надеемся в ответ на свою работу получить вопросы, критические замечания и указания с мест от практических работников школ, что будет принято нами с должным вниманием и большой благодарностью.

Авторы.

ВВЕДЕНИЕ

Задачи и основные формы физкультурной работы в начальной школе

Физическая культура является составной частью системы учебно-воспитательной работы в начальной школе и имеет целью способствовать подготовке учащихся к социалистическому труду и обороне СССР.

Основными задачами физкультурной работы в начальной школе являются:

1. Обеспечение нормального развития и формирования растущего организма; укрепление и закаливание здоровья учащихся.

2. Выработка основных прикладных двигательных навыков.

3. Содействие воспитанию активности, инициативы, настойчивости, ловкости, быстрой ориентировки, правильности расчета своих сил.

4. Содействие воспитанию дисциплинированности, товарищеской сплоченности, коллективизма в действиях, сознания общественной обязанности и долга.

5. Воспитание физкультурно-организационных и санитарно-гигиенических навыков.

6. Сообщение учащимся элементарных знаний в области физической культуры.

Основными формами физкультурной работы в начальной школе являются:

1. *Учебная работа*: уроки физических упражнений.

2. *Массовая работа в школе*: гимнастика до занятий; физкультминута; игры на переменах, участие в санитарно-гигиенических мероприятиях.

3. *Физкультурная работа во внеучебное время*: кружковая работа, лыжные прогулки, катание на коньках, катание с гор, купание и плавание, солнечные и воздушные ванны, массовые игры, прогулки и физкультурные выступления на праздниках.

Планирование и учет работы

На основе программы по физкультуре руководитель составляет план работы по полугодиям, где он перечисляет все разделы работы каждого класса с указанием их объема и времени, отведенного на эту работу. Исходя из этого общего плана, руководитель составляет на четверть учебного года рабочий план, где указан полностью материал для уроков. Отдельные уроки целесообразно составлять не больше, как на 2—3 занятия вперед. При составлении плана необходимо учитывать сезонность занятий и возможно больше, т. е. как только позволяет погода, планировать занятия на воздухе (см. приложения).

Часы, намеченные в расписании на физкультуру, не должны замещаться другими занятиями и не должны объединяться по два и более. Небольшие теоретические сведения по вопросам физического воспитания учащимся начальной школы сообщаются короткими беседами в 5—10 минут перед началом урока.

К учету физкультурной работы в начальной школе относятся: систематическая проверка физкультурной подготовленности учащихся на основании выполнения ими нормативных показателей по классам и сдачи (для детей, достигших 13 лет) норм БГТО („Будь готов к труду и обороне!“); постоянный врачебный контроль над всей физкультурной работой, в частности, наблюдение за здоровьем учащихся, наблюдение за гигиеническим состоянием школьной обстановки, где протекает учебная и общественная работа учащихся (см. о санитарно-гигиенических мероприятиях, стр. 7).

Для *учета* работы руководитель имеет тетрадь или журнал со списками всех занимающихся по классам. В этом журнале отмечается *состояние здоровья* каждого ученика на основании врачебного осмотра; в нем же систематически отмечается *посещаемость* учениками уроков, *дисциплина и достижения в работе.* (Последнее — на основе выполнения нормативных показателей, т. е. тех требований, какие определены программой по каждому виду физкультурной работы.)

Ученики, отмеченные врачом как слабые по состоянию здоровья, выделяются для занятий в особую группу и требуют особого внимания руководителя.

Для туберкулезных или слабых детей необходима ежедневная (минут десять-двенадцать) гимнастика на свежем воздухе или при открытых форточках в классе, но проводить ее следует при систематическом контроле врача. Такая гимнастика включает легкие движения без снарядов, преимущественно вызывающие

расширение и сужение грудной клетки, что облегчает большой захват воздуха легкими (см. программу).

Для проведения занятий по физкультуре администрацией школы выделяется особое помещение — чистое, светлое, с хорошей вентиляцией и соответствующим оборудованием. При отсутствии такого помещения уроки можно проводить в классе или в коридоре, тщательно убрав его и проветрив перед уроком. При хорошей погоде, даже морозной, но без ветра, занятия следует вести на открытом воздухе. Только в крайнем случае можно допускать краткие (10—15 минут) уроки в классе (при открытой форточке), подбирая такие упражнения, которые можно выполнить в данной обстановке.

Следует подчеркнуть необходимость оборудования площадки при школе, где дети не только проводят уроки в теплое время года, но могут бегать и играть каждую перемену; зимой на площадке желательно устройство катка и гор.

Санитарно-гигиенические мероприятия

Особенно важным моментом в условиях жизни северного школьника является привитие санитарно-гигиенических навыков.

Дети должны знать, каким врагом здоровья человека является пыль и какое множество почти невидимых для глаза частичек пыли носится в воздухе загрязненных помещений.

Пыль заносится в помещение на нашей обуви вместе с дорожной грязью, на одежде, грязных руках, вещах и т. д. Пыль содержит в себе много микробов; это — мельчайшие организмы, которые вместе с дыханием или с пищей попадают в кровь человека и вызывают нередко серьезные заболевания. Пыль вредно действует и на глаза, вызывая воспаление слизистых оболочек века и глазного яблока.

Задерживаясь в складках одежды, пыль загрязняет ее и делает менее проницаемой для воздуха, которым дышит наше тело, а если в пыли имеются органические частицы, то, разлагаясь, они придают одежде неприятный запах.

Воздух помещения загрязняется, кроме пыли, и дыханием самих людей, курением табака, плевками на пол, гниением разбросанных остатков пищи. Все, что загрязняет воздух, является вредным для здоровья. Дети должны понять, что чистота сохраняет здоровье, что необходима постоянная, настойчивая борьба с грязью.

Занятия физкультурой вызывают усиленное дыхание у занимающихся; захват воздуха легкими увеличивается в 10—12 раз. Поэтому занятия физическими упражнениями можно допускать

только в чистых, хорошо убранных помещениях или же на свежем воздухе.

Как же соблюдать чистоту помещения? Наиболее выгодным временем уборки является утро, так как за ночь пыль из воздуха оседает густым слоем на окружающих предметах и на полу комнаты; тогда ее легко снять, вытирая мебель влажной тряпкой и подметая пол сырым веником или щеткой. После этого следует открыть окна, форточки, печные дверки и трубы, чтобы хорошим сквозным ветром удалить остатки пыли и дать свежий воздух в помещение. В течение дня, после каждого урока, следует проветривать класс через форточки и окна, а перед уроком физкультуры снова подмести его влажным способом. Таким систематическим, ежедневным проветриванием не только освежается воздух, но и просушивается само помещение.

Конечно, не следует допускать в классах курения табака, плевков на пол (которые, высыхая, дают заразную пыль в воздухе), разбрасывания по столам или на пол остатков пищи (чаще всего рыбных костей), отравляющих воздух при быстром загнивании.

Любовь к чистоте помещения, к свежему воздуху, чистоте одежды, а главное — к чистоте тела должна быть крепко привита северному школьнику.

Как ухаживать за своим телом? Надо помнить, что кожа, покрывающая наше тело, является не только защитой от повреждений, но и органом выделения, так как через кожные железы выделяются из организма ядовитые вещества; кроме того, она же является дополнительным органом дыхания.

Для правильной жизнедеятельности организма требуется постоянная чистота кожи. Загрязнение ее ведет к нарушению деятельности и вызывает различные кожные заболевания. Школьник должен знать это и выработать соответствующие навыки ухода за телом.

Ежедневно утром и вечером надо мыть с мылом руки, лицо и шею, обтирать грудь сырым полотенцем или, в летнее время, купаться в чистых озерах, реках, в море. После купания или умывания следует протирать тело досуха чистым полотенцем. Перед каждой едой необходимо мыть руки. Надо следить за чистотой ногтей на руках и ногах (коротко обрезать их ножницами, вычищать щеткой и мылом грязь из-под ногтей). Ноги тоже нуждаются в уходе и должны обмываться перед сном.

Постоянно надо следить за здоровьем зубов: чистить их на ночь щеткой и зубным порошком, а после еды тщательно прополаскивать рот, чтобы остатки пищи не вызывали заболевания зубов. Нужно приучить детей следить за чистотой головы;

мыть ее не менее раза в шестидневку теплой водой с мылом и ежедневно расчесывать чистым гребнем.

Желательно не менее как раз в неделю мыться теплой водой, мочалкой и мылом в бане. При этом не пользоваться чужими мочалками, вениками или полотенцами, так как через них могут болезни одного передаваться другому. Кстати, в мочалке нередко после мытья остается мыло и, частично, грязь, а вместе с ней и бактерии, которые быстро размножаются в сырой мочалке; поэтому перед употреблением следует облить мочалку кипятком и тщательно прополоскать, чтобы бактерии не попали на тело.

Нередко в нашем быту встречаются люди, которые заботятся о чистоте верхнего платья и забывают о нижнем, т. е. о белье, которое прилегает непосредственно к телу. Надо помнить, что грязное белье не только плохо пахнет, но само загрязняет кожу, вследствие чего появляются прыщи, нарывы, лишаи и т. п., и кожное дыхание ослабевает.

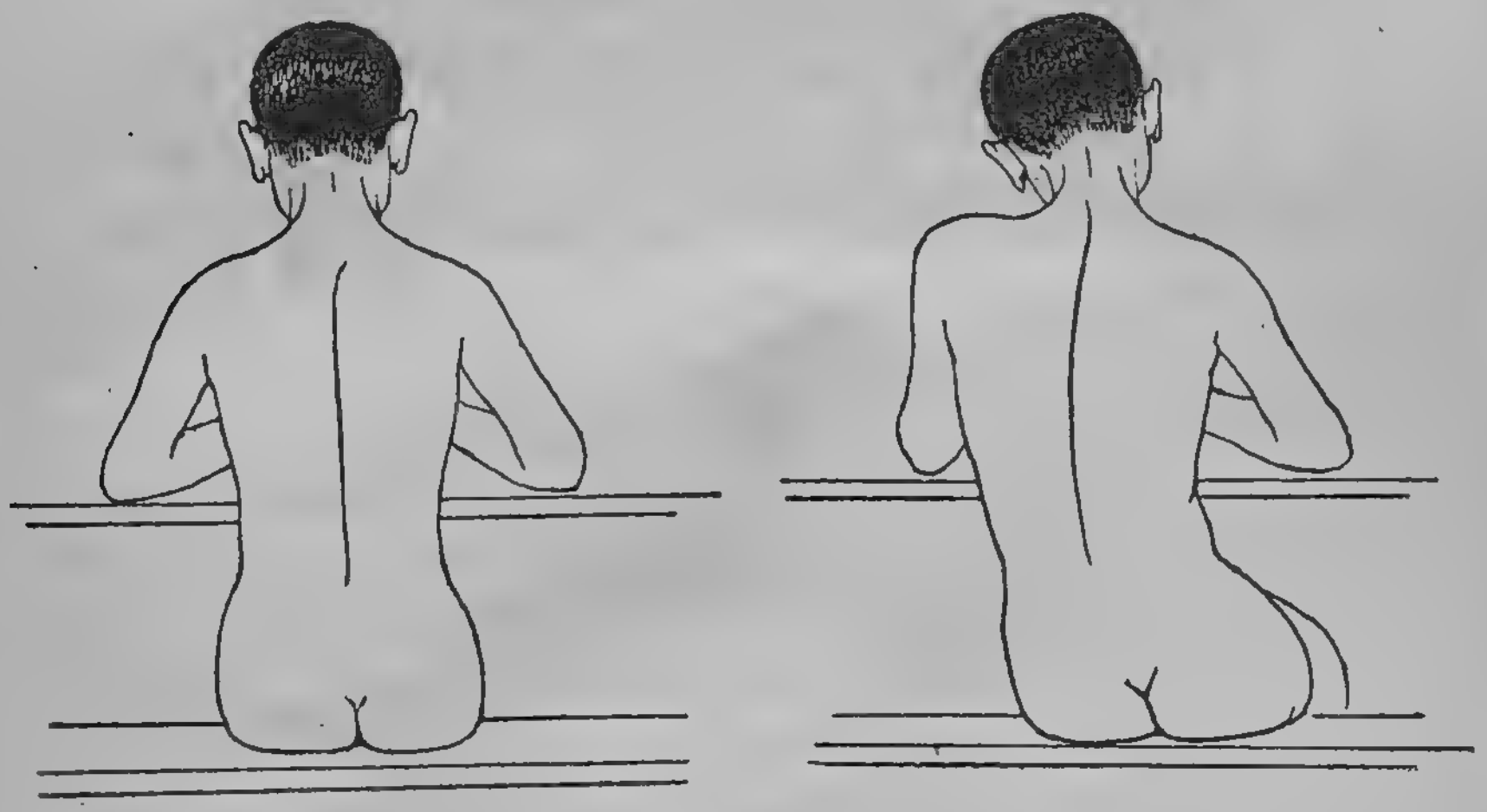


Рис. 1.

Очень важно постоянно следить за правильным держанием тела. В особенности следует добиваться правильного сидения за партами во время уроков, чтобы избежать искривлений позвоночника (рис. 1).

Для постоянного систематического наблюдения за здоровьем школьника и гигиеническими условиями его жизни к каждой школе должен быть прикреплен врач, который и следит за всем режимом (порядком) для школьника и вместе с преподавателем прививает ему соответствующие гигиенические навыки.

Если школа не имеет своего школьного врача, администрация школы должна установить связь с врачом ближайшего медицинского пункта.

Оздоровить быт школьника, а через него и быт семьи — задача нашей советской школы, которая всей системой образования и воспитания и создает нового культурного человека.

Все вопросы, связанные с гигиеной, освещаются в кратких 5—10-минутных беседах с детьми, проводимых или врачом или учителем перед уроками гимнастики. Систематическое наблюдение за чистотой одежды, лица, шеи ведут дежурные дети под руководством преподавателей.

Требования к руководителю занятий по физкультуре

Руководитель по физкультуре должен быть всегда примером для ученика. Так, требуя чистоты и опрятности от учеников, он сам должен быть чистым и иметь чистый, опрятный, соответствующий занятиям костюм.

Все необходимое к уроку руководитель должен подготовить заранее. Он должен хорошо знать тот материал, который дает детям на уроке; уметь, если понадобится, показать каждое движение точно, правильно, красиво, хорошо; спокойно, умело подойти к группе; кратко, но ясно, желательно на родном языке, дать указание; четко подать команду. Руководитель должен все время следить за работой и наблюдать за состоянием и поведением детей, чтобы умело распределить нагрузку и избежать их переутомления; требуя дисциплины и точности выполнения упражнений, руководитель сам должен точно ко времени являться на уроки, рассчитывать проведение отдельных частей урока так, чтобы учащиеся не опаздывали на последующие занятия.

Материал урока руководитель распределяет равномерно, т. е. в уроке не должно быть таких моментов, когда группа ничем не занята. Если изучается упражнение на снаряде и его выполняет один ученик, внимание всех остальных должно быть сосредоточено на работе этого ученика (в таких случаях желательно посадить учащихся на скамейку, а не утомлять их долгим стоянием у снаряда). Особенное внимание должен обращать руководитель на учеников, выполняющих упражнения на каких-либо снарядах: здесь необходима умелая страховка, т. е. своевременная поддержка или помощь (если упражнение трудно или если оно как незнакомое пугает ученика). Присутствие руководителя непосредственно у снаряда и его уверенная страховка обеспечивают спокойное психическое состояние ученика, а это сообщает бóльшую уверенность в себе и возможность легче преодо-

леть препятствие, как, например, прыжок на снаряд или через снаряд, прохождение по узкой рейке и т. д.

Руководитель должен быть мягким по тону, но всегда требовательным. Он должен быть справедливым судьей в детских играх, особенно партийных (где имеется две или несколько партий). Вопросы — кто выиграл, почему и как — должны получать совершенно точные, справедливые, обоснованные ответы судьи-руководителя, а поэтому сам судья должен хорошо знать детские подвижные игры. Таким образом преподаватель физкультуры должен быть активным, любящим свое дело педагогом, хорошим организатором и старшим товарищем.

Методические указания к проведению уроков

Учебная работа по физкультуре в школе слагается из уроков физических упражнений, вставленных в учебное расписание наряду с другими дисциплинами (1 час в неделю). Урок физических упражнений требует непосредственной активности учащихся, основанной на постоянном внимании к словам руководителя, указания которого немедленно реализуются в движениях.

Активность, движение как отличительная черта этих уроков дают детям много интересных, эмоциональных моментов, так как здоровый ребенок любит движение. Но то же движение может легко нарушить трудовую дисциплину урока, отвлечь внимание ученика, стать из интересного и понятного трудным и неясным и дать, вместо удовольствия и бодрости, чувство утомления и усталости. Например: если преподаватель дает большое количество повторений одного и того же движения, работающая группа мышц утомляется, внимание ученика ослабевает, занятие становится неинтересным, и дисциплина урока снижается; или, наоборот, — ученику приходится много времени стоять в бездействии, когда руководитель дает длинные разъяснения, — это также утомляет ученика и понижает интерес к уроку. Поэтому ни метод преподавания, ни тем более форма урока в школе не должны быть шаблонными и неизменными. Каждый урок строится в строгой зависимости от коллектива, с которым он проводится, от условий обстановки и времени, в которых он протекает. Особенно следует учитывать быструю возбудимость детей, имеющую место в условиях северной школы.

Вот почему с учениками первых и вторых классов предлагается вести уроки преимущественно игровым методом, как более родным и близким их возрасту; только с учениками третьих

и четвертых классов можно перейти к более сознательному и четкому движению, связанному с командой.

Для того чтобы начинающему руководителю легче было ориентироваться в составлении отдельных занятий по гимнастике, дается типовая схема физкультурного урока.

Урок, длительностью в 45 минут, разделяется на четыре части:

1-я часть урока	— втягивающая	5—7 минут
2-я „ „	— общеподготовительная . .	8—10 „
3-я „ „	— основная	20—25 „
4-я „ „	— заключительная	3—5 „

Начиная с третьего класса начальной школы и выше, урок физкультуры начинается рапортом дежурного по классу о состоянии группы (см. приложения). Рапорт дается на родном языке (см. приложения).

Первая часть урока имеет задачу — *организовать детский коллектив и создать бодрое настроение у занимающихся.*

Соответственно задаче здесь дается построение, ходьба под музыку, пение, элементы строя или знакомые игры с бегом, прыжками (5 минут). Все упражнения в этой части урока должны быть легко выполнимыми и не вызывать утомления ученика.

Задача второй части урока — *содействовать общему развитию организма, выработке правильной осанки, совершенствованию точности и ритма движений, расторопности и приучить к сознательному владению своими движениями.* Здесь даются свободные движения без снарядов, специальные упражнения для отдельных мышечных групп (развивающие гибкость, силу, быстроту и ловкость), игры с мячом, скакалка и др. Во второй части урока упражнения идут с бóльшим напряжением, чем в первой.

Задача третьей — основной — части урока — *выработка новых навыков, тренировка ранее усвоенных навыков и применение их в измененной обстановке.* Здесь, помимо упражнений, связанных с изучением различных навыков, имеющих прикладное значение (прикладные упражнения), могут быть даны игры, вызывающие усиленную работу сердца, как игры с бегом, метанием, борьбой и т. д. При изучении соответствующих упражнений необходимо добиваться большой точности в их выполнении и закрепления усваиваемых навыков.

Четвертая часть урока — заключительная — имеет целью *привести организм занимающихся к нормальному, спокойному состоянию и тем самым подготовить занимаю-*

щихся к последующему уроку. Здесь дается спокойная ходьба под музыку или пение или малоподвижная знакомая игра.

При распределении упражнений и их проведении в уроке, руководитель должен все время учитывать нагрузку на организм, а также эмоциональное состояние занимающегося. Необходимо распределять работу на все мышечные группы, а не перегружать одни и те же. В начале урока следует давать легкие упражнения, в особенности — способствующие расширению и сужению грудной клетки. Упражнения, требующие значительного внимания ученика, должны итти в уроке раньше силовых, проходящих с большим напряжением, или упражнений, сильно возбуждающих деятельность легких и сердца (все скоростные упражнения — бег, прыжки, поскоки, быстрая ходьба и т. п.). В конце урока даются легкие, спокойные упражнения или малоподвижные игры.

Таким образом физиологическая кривая урока, т. е. напряжение в работе организма постепенно поднимается, доходя до максимума в трётьей части урока, и быстро снижается в четвертой части, к концу урока.

Уроки необходимо строить так, чтобы они у детей всегда вызывали чувство удовольствия. Это обеспечивает и лучшее изучение материала и лучшую дисциплину на занятиях. При проведении занятий все время обращается внимание на соблюдение санитарно-гигиенических правил и, в особенности, на правильное дыхание и на выработку правильной осанки, т. е. навыка правильно держать корпус при стоянии, ходьбе и сидении.

Каждый отдельный урок физических упражнений, имея свою определенную задачу, должен быть в то же время органически связан с предыдущим и последующим уроками. Если материал данного урока является продолжением предыдущего, то легче постепенно, от урока к уроку, подойти к сдаче требуемого норматива и закрепить полученный навык.

При изучении сложного комбинированного упражнения рекомендуется начать работу с выделения элементов, чтобы добиться большей правильности его выполнения. Например: для усвоения поворота корпуса с отведением рук в плече необходимо выделить вначале только отведение рук, затем проделать поворот корпуса с закрепленными на поясе руками и после этого уже объединить указанные движения.

Гимнастика до занятий

Для правильного развития растущего организма имеет большое значение ежедневное систематическое движение, что дает

утренняя гимнастика перед началом учебного дня. Задача ее сводится к следующему: *организовать группу на работу, сосредоточить ее внимание, поднять обмен веществ в организме* (т. е. ускорить движение крови по сосудам и усилить питание клеток) *и содействовать общему укреплению мышечной системы.*

Утренняя гимнастика проводится в течение 5—7 минут до уроков или непосредственно в классе, в проходе между партами, при открытых окнах, форточках или же, при хорошей погоде, — на площадке перед школой. Упражнения меняются через 10—15 дней. Они составляются преподавателем и могут проводиться им же или старшими учениками. Учитывая возрастные особенности детей, комплексы упражнений составляются для каждого класса отдельно, т. е. для 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, хотя последние два класса возможно объединить и в одну группу.

Схема сеанса гимнастики до занятий

1. Упражнения для расширения грудной клетки и выпрямления позвоночника (связанные с глубоким дыханием) — 4—5 раз.
2. Упражнения для туловища (наклоны в сторону) — 6—8 раз.
3. Упражнения для ног (приседания, высокое поднимание колен, качание на носках, поскоки) — до полминуты.
4. Упражнения для туловища (повороты, наклоны вперед и назад — 5—6 раз.
5. Организованный уход по классам (или на завтрак).

Примечание. Упражнения для рук проводятся вместе с другими упражнениями.

Пример сеанса гимнастики до занятий для 3-го класса: 1. Поднимая руки к плечам, глубоко вздохнуть; опуская их вниз, выдохнуть (повторить 3—4 раза).

2. Наклон корпуса влево, достать левой рукой до колена, правая рука на поясе; выпрямиться; наклон вправо, коснуться рукой правого колена; выпрямиться (обе руки на поясе). Повторить 6 раз.

3. Подняться на носки и покачаться вниз и вверх — 10— 15 раз.
4. Шаги на месте (15 секунд).
5. Повороты корпуса влево и вправо, руки держатся на поясе — 4 — 5 раз.
6. Уход в колонне на завтрак.

Физкультминута

Физкультминута — это два-четыре упражнения, проводимых в классе во время уроков (при открытой форточке). Задача физ-

культминуты — *бороться с утомляемостью учащихся, повышать их работоспособность, давать некоторый отдых работающим мышечным группам через изменение позы ученика* (встать — сесть; подняв руки вверх, потянуться; откинуться назад и т. д.).

В связи с особенностями быта северного школьника, с отсутствием у него навыка к сосредоточенному вниманию при длительном неподвижном сидении за партой, необходимо подчеркнуть значение физкультминут как между уроками, так, особенно, в самом школьном уроке. Смена позы дает уже некоторый отдых и облегчение от напряжения человеку, привыкшему к подвижности, следовательно, тем больший результат даст правильно, систематически поставленное движение. Физкультминуту проводит преподаватель, дающий урок, систематически инструктируемый руководителем гимнастики. Длительность физкультминуты — минута-полторы (2—4 упражнения). Физкультминуту желательно проводить во второй половине дня, когда утомляемость учащихся повышается.

Упражнения физкультминуты желательно менять три раза в месяц.

Схема физкультминуты

1. Дыхательное упражнение, т. е. упражнение, способствующее большему захвату и выдоху воздуха или связанное с расширением и сужением грудной клетки (3—4 раза).
2. Упражнение для туловища (4—5 раз).
3. Упражнение для ног (4—6 раз).

Пример физкультминуты: 1. Руки поднять вверх над головою, потянуться; опустить руки вниз на парту (проделать 3—4 раза, сидя за партой).

2. Сидя твердо на скамье, повернуть плечи влево, затем вправо (5—6 раз).

3. Тихо (бесшумно) встать — сесть, снова встать — сесть (4—5 раз).

Кружковая работа

Кроме уроков физических упражнений, желательно с детьми 3-го, 4-го классов организовать кружок подвижных игр, который собирается во внеучебное время один-два раза в шестидневку. Занятия в кружке проводит преподаватель по особо составленной программе, причем игры подбираются с учетом возраста, интересов, здоровья и физического развития участников кружка.

Игры могут чередоваться с отдельными видами спорта, как-то: зимой — с лыжами и коньками, весной и осенью — с упражнениями в беге, прыжках и метании на площадке.

Задача кружка — углубить и расширить оздоровительную и общеобразовательную работу по физкультуре и создать некоторые предпосылки к овладению в будущем спортивной техникой.

Кроме того, кружковая работа выявит наиболее заинтересованных в физкультуре детей, укрепит в них дисциплину, товарищество, сознательное отношение к работе и сблизит с преподавателем. В итоге работы дети изучат ряд игр, выработают организационные навыки и умения и будут в состоянии в дальнейшем не только самостоятельно построить игру, но и быть судьей при ее проведении.

В каждом занятии кружка физкультуры не следует давать много разнообразных игр, так как это утомляет и распыляет внимание детей; при получасовом или часовом занятии достаточно провести 2—3 игры, но с тем, чтобы основательно их усвоить. Нередко, чем больше изучается игра детьми, тем больше она их заинтересовывает, а это может привести к созданию дополнительных правил, условий, поставленных уже на основе опыта самими детьми, и в результате получается новая интересная, созданная детьми игра.

В кружок не следует принимать детей слабых по состоянию здоровья или плохо успевающих в учебе, чтобы не дать дополнительной нагрузки. Руководитель кружка распределяет организационную работу между выборными из детей — старостой и его помощниками.

МАТЕРИАЛ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К НЕМУ

ПЕРВЫЙ КЛАСС

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость

а) Упражнения для рук и плечевого пояса. 1. Поднимание и опускание плеч. Исходное положение — прямая стойка, пятки вместе, носки врозь; руки опущены по бокам вниз. Из указанного положения на счет „раз“ следует приподнять плечи кверху, а на счет „два“ медленно опустить их вниз.

2. Движение плеч вперед и назад. Исходное положение — основная стойка (как в предыдущем упражнении). На счет „раз“ плечи выдвигаются вперед, причем грудь суживается; на счет „два“ плечи оттягиваются назад,—грудь расширяется. Это упражнение возможно производить и на счет „четыре“: плечи вперед — „раз“; обратно, в исходное положение,— „два“; назад — „три“; и снова в исходное положение — „четыре“.

3. Движение рук в стороны. Исходное положение — основная стойка. Вытянутые прямо руки поднимаются в стороны на высоту плеч, причем ладони обращены вниз (на счет „раз“ — поднимание, на счет „два“ — опускание).

4. Поднимание прямых рук вперед. Исходное положение — основная стойка. На счет „раз“ — обе руки приподнимаются вперед до уровня плеч, при этом ладони обращены одна на другую. На счет „два“ — руки опускаются вниз (рис. 2).

5. Движение рук назад. Выполняется так же, как упражнение 4, но только в противоположную сторону (рис. 2).

6. Поднимание прямых рук вверх. Руки поднимаются так же, как в предыдущем упражнении, но выше — до вертикального положения. При поднимании рук дается счет „раз, два“; при

Кабинет Севера
Обл Библиотеки
им. А. Н. Добролюбова

опускании — „три, четыре“. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы дети сохранили прямое положение тела (рис. 3).

7. Движение рук вперед (или назад, или в стороны) с сжиманием кистей в кулак и растопыриванием пальцев. Упражнения выполняются на 4 счета: на „раз“ — руки поднима-

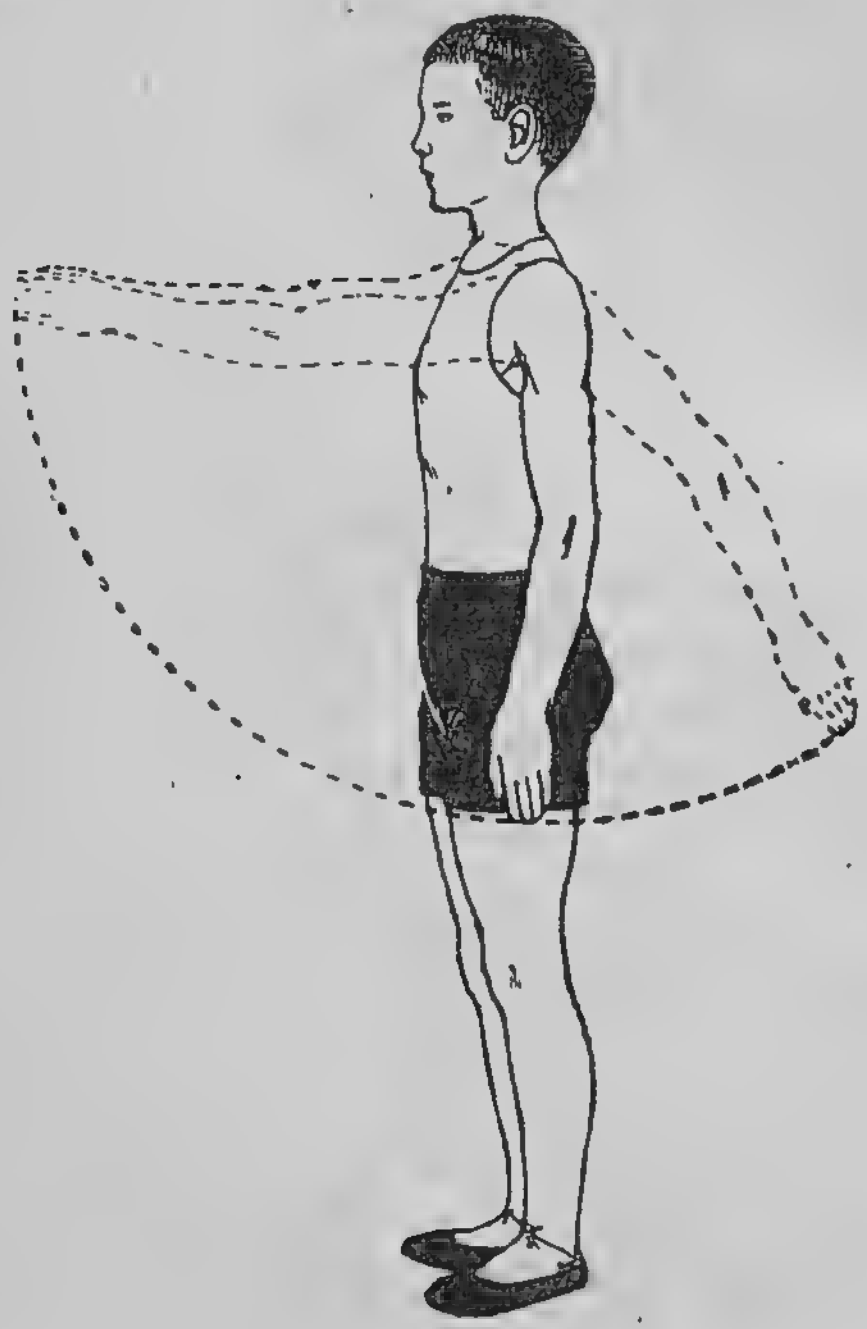


Рис. 2.

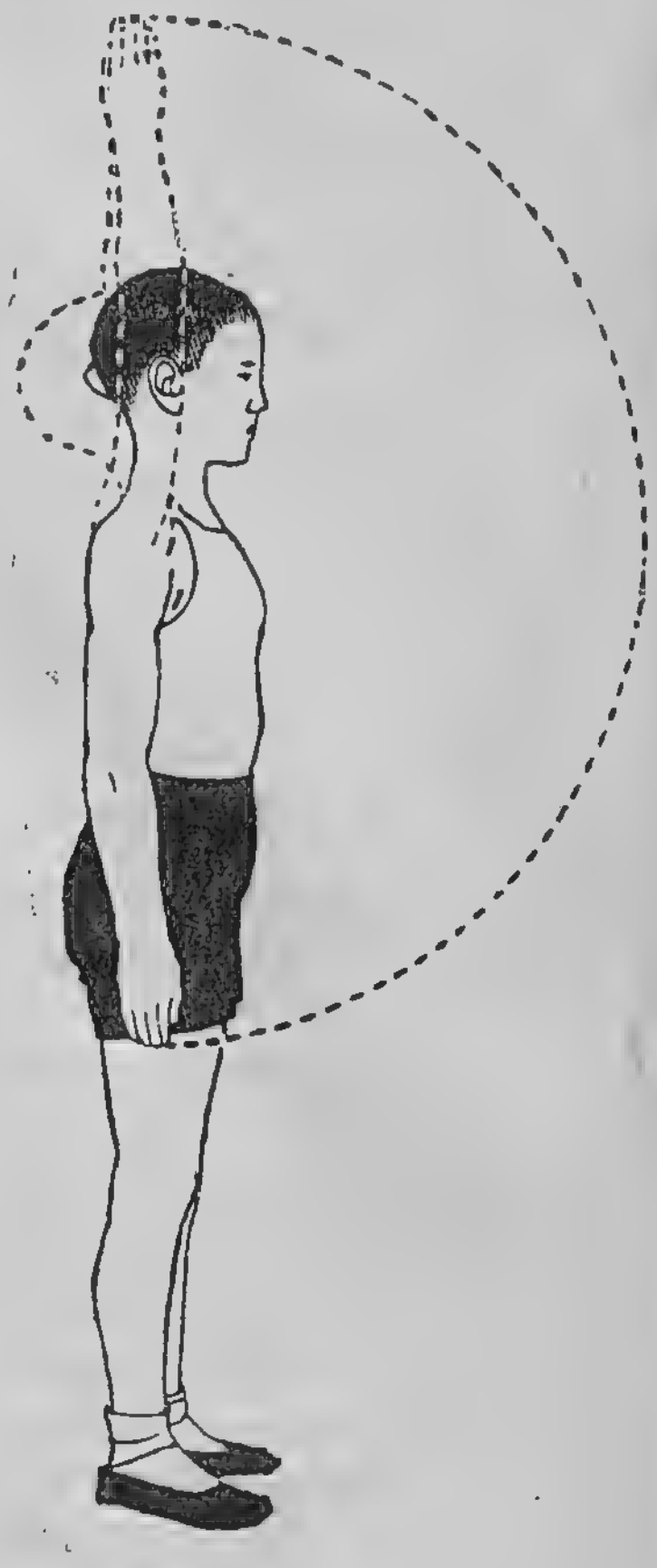


Рис. 3.

ются в необходимом направлении; на „два“ — пальцы сжимаются в кулак; на „три“ — пальцы выпрямляются и широко раздвигаются в стороны; на „четыре“ — руки опускаются вниз, в первоначальное положение.

Примечание. Все упражнения вначале делаются по разделениям, с остановкой в каждом положении и проверкой его, а затем уже непрерывно, под счет, с повторением до 5—6 раз.

Контрольное (проверочное) упражнение. Исходное (т. е. начальное) положение — стойка, руки на бедра (на пояс)

или за спиной (одна рука захватывает другую), или на голове. Упражнение: движение прямых рук в стороны с кистями, сжатыми в кулаки. Упражнение выполняется на два счета.

Для проверки прочности знания правой и левой руки дается дополнительное задание выполнить упражнение только левой или только правой рукой.

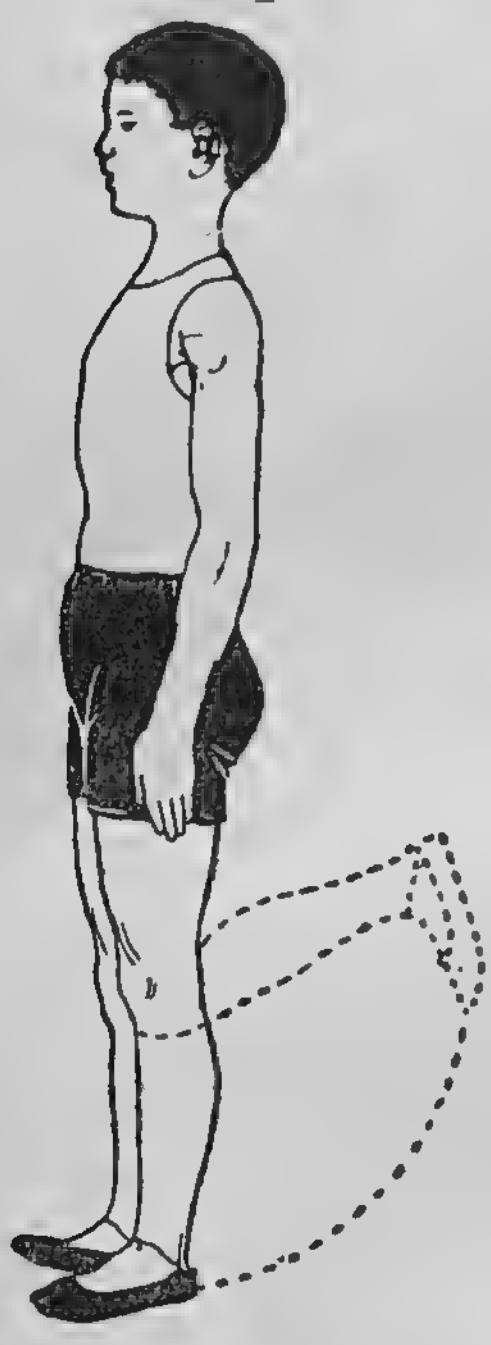


Рис. 4.

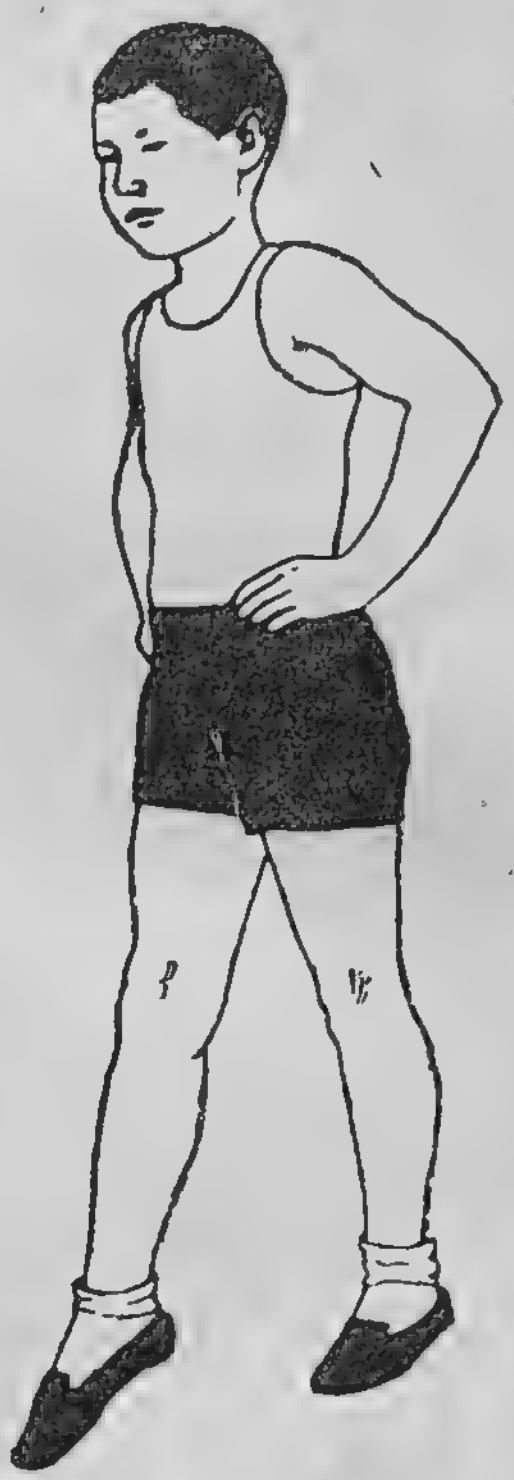


Рис. 5.

б) Упражнения для ног. 1. Поднимание на носки (кто выше). Упражнение выполняется в положении „руки на пояс“, на два счета (повторяется 4—5 раз).

2. Приседание на носках или на полной ступне (кто ниже). В приседании на носках пятки держатся вместе, в приседании на полной ступне — ноги должны быть несколько расставлены. Выполняется упражнение на два счета: „раз“ — присесть, „два“ — подняться. (Руки лучше держать на поясе.) Упражнение повторяется до 6 раз.

3. Сгибание ноги в коленном суставе назад. Исходное положение — руки поставлены на поясе, колени плотно сжаты. При выполнении упражнения голень (попеременно левая и правая) поднимается назад повыше, так, чтобы согнутое колено не выдвигалось вперед и не отходило от колена опорной ноги. Упражнение выполняется на четыре счета: „раз“ — сгибается левая голень; „два“ — левая нога опускается на пол; „три“ — сгибается правая голень; „четыре“ — правая нога опускается на пол (рис. 4).

Рис. 6.

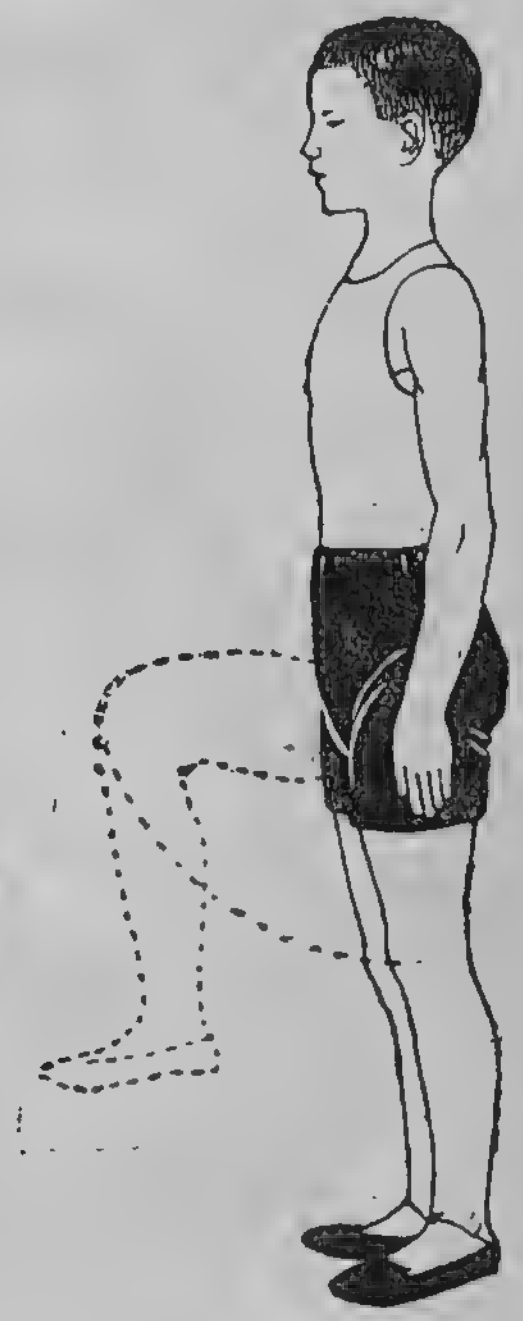


Рис. 7.

4. Выставление прямой ноги на носок вперед и назад. Руки на поясе. На счет „раз“ — прямая нога ставится на носок вперед, на счет „два“ — возвращается на место, на счет „три“ — назад и на счет „четыре“ — на место. Ноги чередуются (рис. 5).

5. Сгибание ноги в бедренном суставе. Прямая нога поднимается вперед — „раз“, ставится на место — „два“, поднимается назад — „три“, ставится на место — „четыре“. Корпус держится прямо, руки на поясе; упражнение повторяется 3—4 раза (рис. 6).

6. Сгибание ноги в бедре и в колене. На счет „раз“ — левая нога, согнутая в колене, поднимается вперед до прямого угла с туловищем, носок опускается книзу; на счет „два“ — нога выпрямляется и приставляется к правой; на следующие два счета то же выполняется правой ногой. При этом упражнении руки держатся тоже на поясе; повторяется оно 4—5 раз подряд (рис. 7).

7. Отведение ноги в сторону. Прямая нога или выставляется в сторону на носок или поднимается в сторону без опоры на пол (счет „раз“), затем приставляется на место (счет „два“). Корпус не наклоняется, руки на поясе. Ноги поднимаются поочередно (левая и правая) (рис. 8).

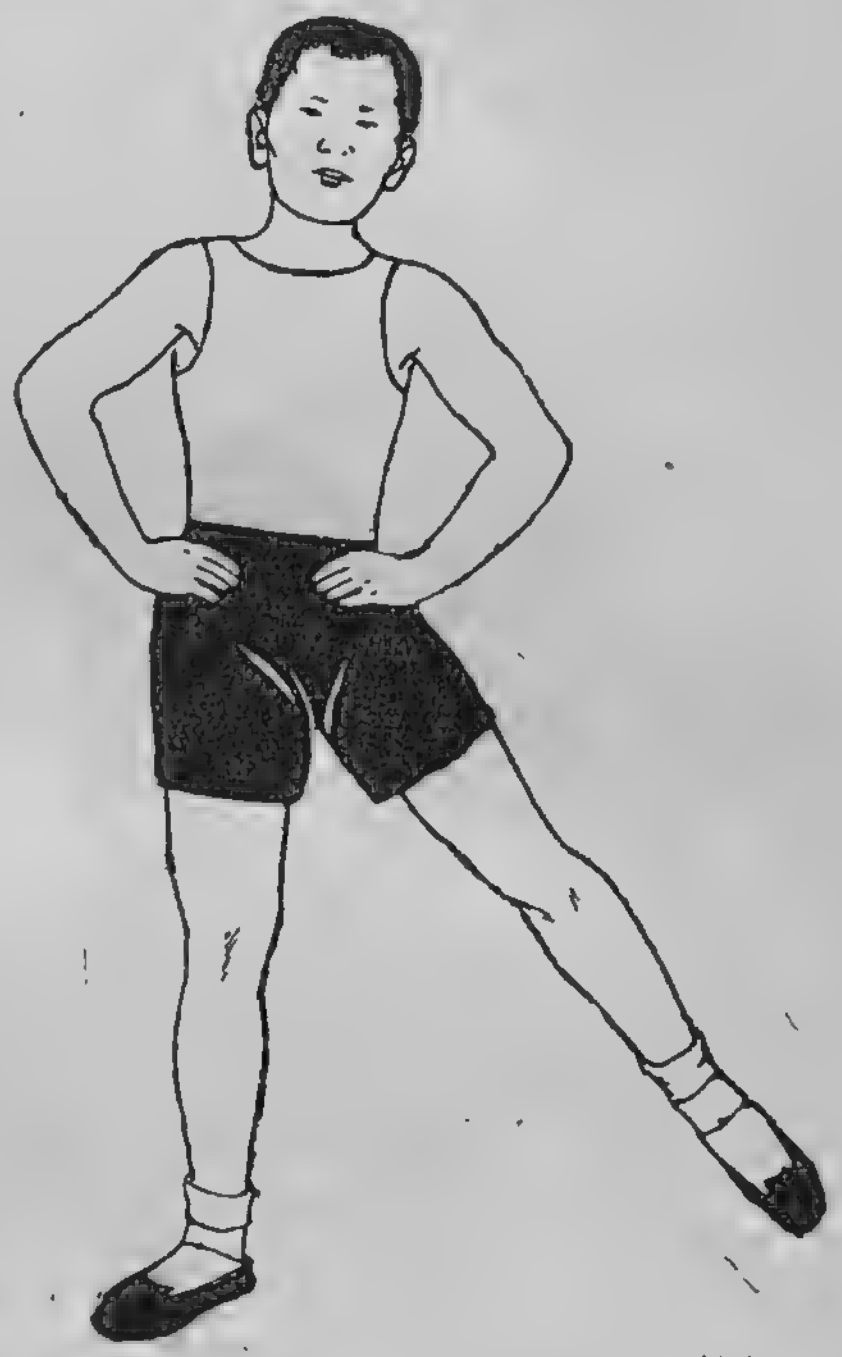


Рис. 8.

Контрольное (проверочное) движение. Стойка: пятки вместе, носки разведены, руки на поясе. Упражнение: приседание на носках. (На счет „раз“ — подняться на носки „два“ — присесть, не сгибая спины, „три“ — снова подняться на носки, „четыре“ — встать на всю ступню.) Повторить 3—4 раза (рис. 9).

в) Упражнения для головы и туловища. 1. Поворот головы (посмотреть направо и налево). На счет „раз“ — повернуть голову влево, на счет „два“ — поставить прямо, на счет „три“ — вправо, на счет „четыре“ — прямо. (Руки закрепляются на поясе.) Упражнение выполняется медленно 3—4 раза.

2. Нагибание головы назад. (Исходное положение — сидя на полу, с опорой на руках за телом. Счет: „раз — два“.) Движения головы производятся плавно, без резких рывков.

3. Нагибание туловища вперед, касаясь руками колен (на счет „раз“ — наклон вперед, на счет „два“ — выпрямиться в пояснице и хлопнуть руками над головой). Исходное положение, — сидя на полу, ноги врозь. Колени при наклоне вперед не сгибать.

4. Поворот туловища влево и вправо, сидя верхом на шведской скамейке или бревне (руки на поясе, ноги поставлены на пол; упражнение выполняется на четыре счета).

5. Наклон туловища в стороны. (В стойке ноги врозь, руки опущены, изобразить качание деревьев от ветра. Счет—„два“.)

Контрольное упражнение. Нагибание туловища в сторэны. (Руки за спиной.) Упражнение выполняется на четыре счета: наклон туловища влево — „раз“; выпрямиться — „два“; наклон вправо — „три“; выпрямиться — „четыре“ (рис. 10 и 11).

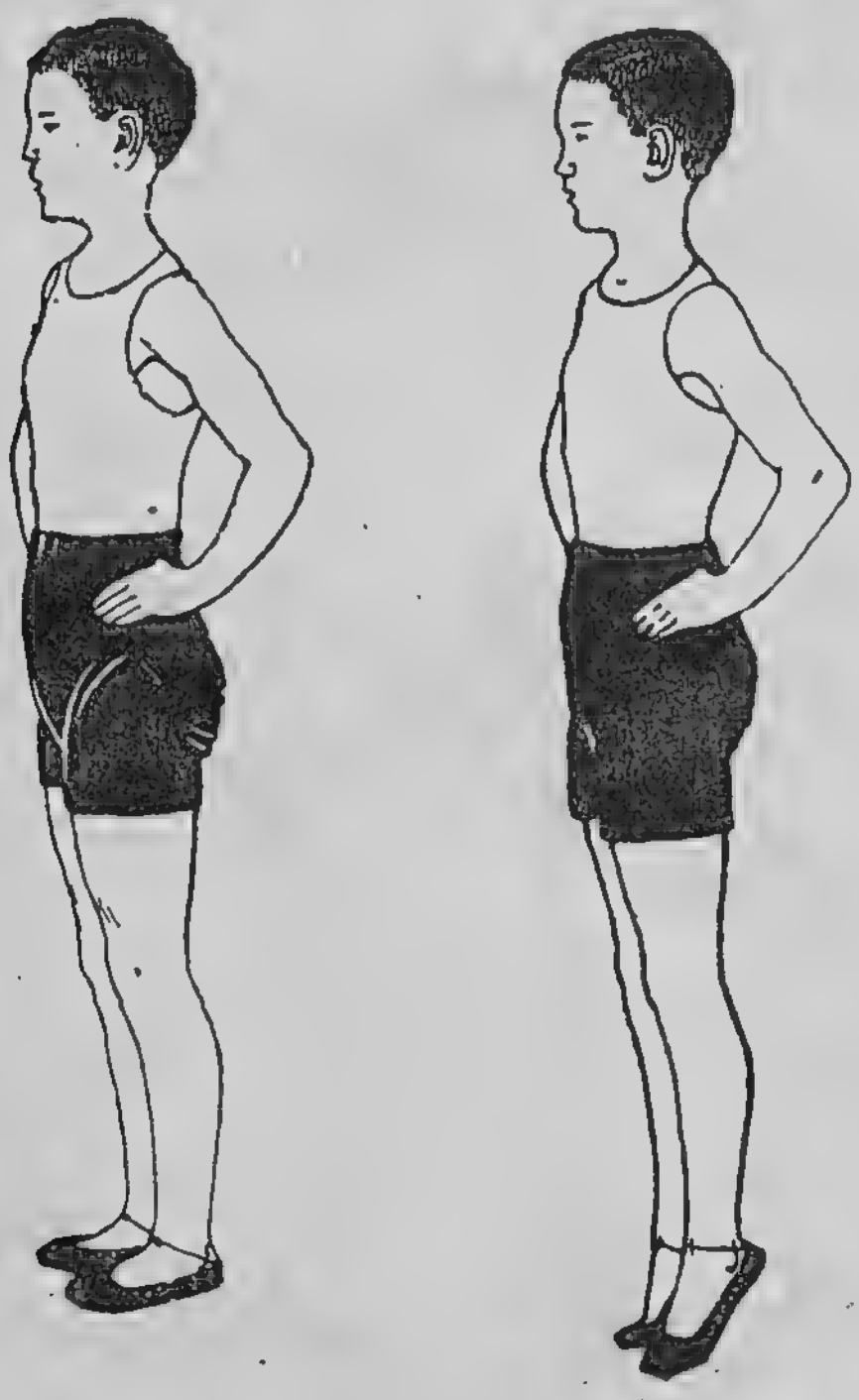
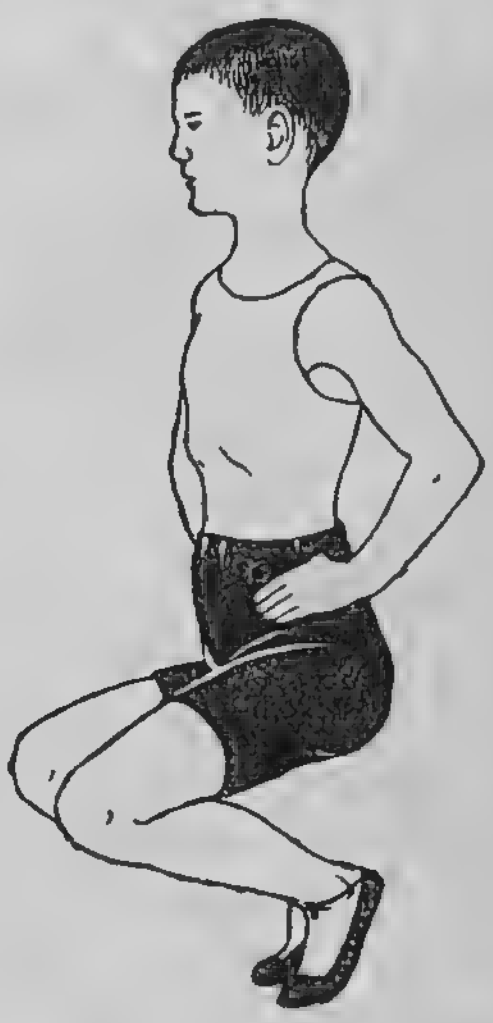


Рис. 9.



Все эти упражнения (для рук, ног, шеи и туловища), хотя и приведены как материал для укрепления и развития мышц, в то же время должны рассматриваться как материал, способствующий выработке умения владеть своими движениями. При их изучении следует требовать точности выполнения. Составляя урок, необходимо подбирать упражнения так, чтобы были охвачены все части тела, т. е. чтобы последовательно работали голова, корпус, руки и ноги. Но в каждый урок можно вводить не более двух новых, еще неизученных движений.

Упражнения для укрепления органов дыхания и кровообращения

1. Подпрыгивание на месте на обеих ногах: в основной стойке и в стойке ноги врозь, а также с поворотом направо или налево (под счет руководителя, делая не более 20 поскоков без остановки).

2. Подпрыгивание на одной ноге (то же, с поворотами, по 10 поскоков на каждой ноге).

3. Пробег под большую кружащуюся скакалку. (Двое вращают скакалку, набрасывая ее на бегущего, третий пробегает под скакалку.)

4. Прыжки через длинную кружащуюся скакалку. (Скакалка вращается двумя, третий перепрыгивает.)

5. Прыжки через короткую скакалку. Длина скакалки должна быть такою, чтобы ученик, наступив на скакалку и удерживая ее за концы, доставал руками до своего пояса. Упражнение выполняется через кружащуюся скакалку перескоком с одной ноги на другую.

6. Поскоки под музыку (барабан, гусли), хлопки, песни.

Контрольное упражнение. Сделать подряд шесть поскоков на месте через вращающуюся скакалку (скакалка длинная, вращается другими).

Рис. 10.

При выполнении всех этих упражнений необходимо добиваться, чтобы приземление производилось с легким сгибанием ног в коленях, — бесшумно. После прыжков следует обязательно давать ходьбу на месте или в колонне вперед, чтобы успокоить дыхание.

Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями

1. Передача по кругу мяча или легких предметов. Мяч передается из рук в руки под счет преподавателя. Упражнение продолжается, пока мяч не обойдет весь круг один или два раза, причем следует требовать внимательного наблюдения за его передвижением и быстрой, точной передачи.

2. Катание мяча друг другу по различным направлениям (сидя на полу или на площадке). Упражнение производится без счета; команды даются только для начала и конца упражнения.

3. Бросание маленького мяча о пол и ловля его определенной рукой (левой или правой). Вначале упражнение дается без счета, а затем — под счет руководителя: на „раз“ — бросить, на „два“ — поймать.

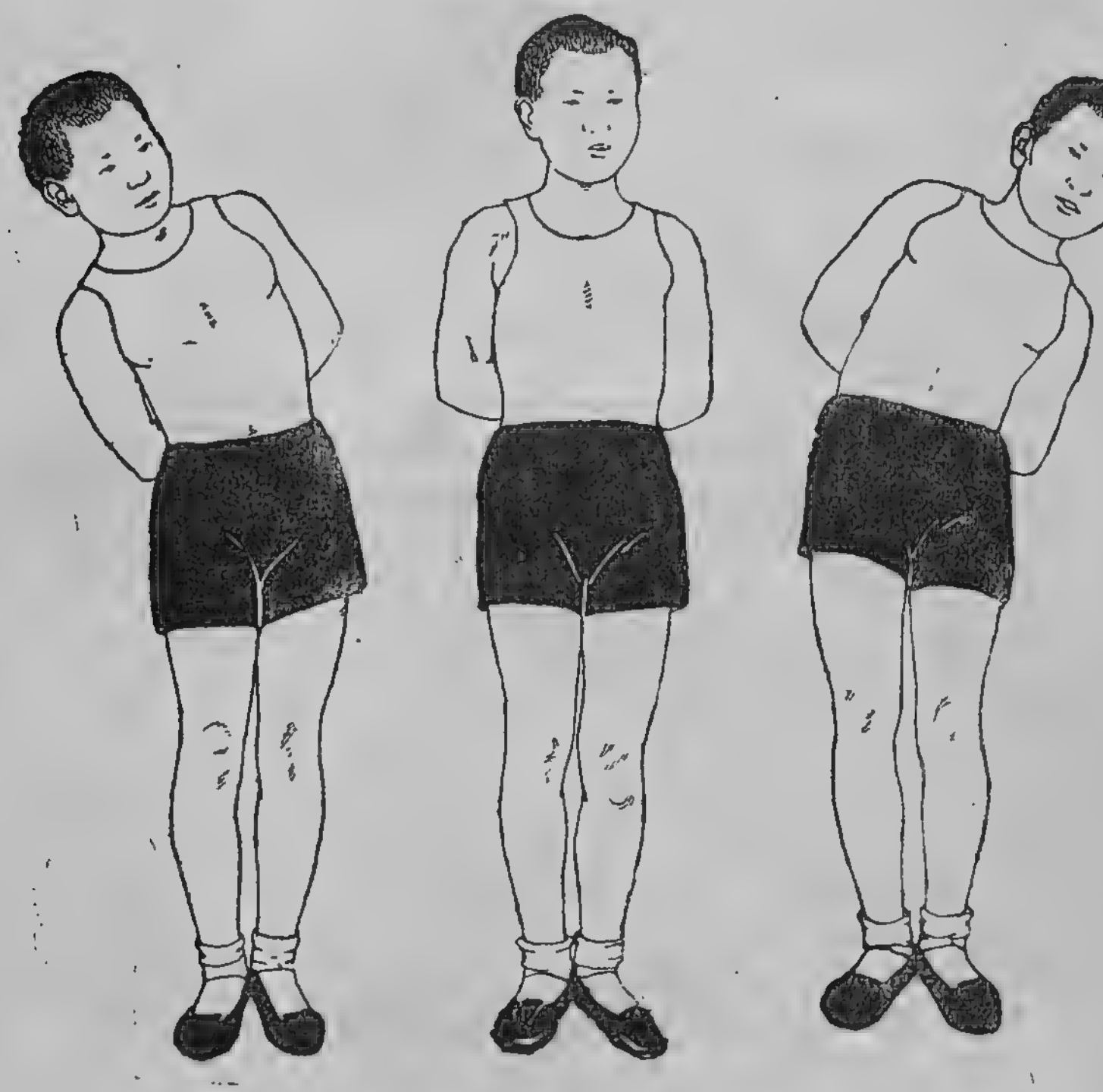


Рис. 11.

4. То же, но бросание вверх.

5. То же, но бросание в стену.

6. Бросание мяча о пол, вверх и в стену и ловля его с добавочными движениями рук (например: с хлопками перед собою или сзади; с кружением рук одна вокруг другой и т. д.).

7. Упражнение с мячом у хантов.

а) Мяч бросается в стенку на расстоянии 2—3 *м* и ловится двумя руками. Повторяется 3 раза.

б) Игрок становится спиной к стене, бросает мяч в стену через голову и в том же положении ловит его двумя руками. Повторяется 3 раза.

в) Левая рука игрока упирается в стенку, мяч подбрасывается правой рукой снизу вверх из-под левой руки и ловится тою же правой рукой (3 раза).

г) Игрок упирается правой ногой в стенку, бросает мяч снаружи внутрь под правой ногой и ловит обеими руками (3 раза).

д) Мяч бросается под углом с таким расчетом, чтобы, отскочив от пола, мяч ударился в стенку, и от стенки уже игрок ловит его руками (3 раза).

е) Мяч бросается под углом в стенку; отскакивая от стенки, ударяется о пол и ловится двумя руками (3 раза).

Примечание. Упражнения „б" и „г" „школы" мяча у хантов желательно перенести во 2-й класс как трудные; вместо них можно вставить следующие: б) мяч бросается о пол и ловится вначале обеими руками, затем одной (правой или левой); г) мяч бросается вверх и ловится или обеими или одной рукой (правой и левой поочередно).

8. Перебрасывание друг другу колец (сделанных из гибких прутьев) с ловлей их на вытянутую руку.

Перебрасывание мяча и колец необходимо делать как правой, так и левой рукой.

9. Ходьба с изменением темпа, т. е. с переходом от быстрой на медленную и обратно. (Под счет руководителя или под музыку.)

10. Ходьба с хлопками в ладоши, добиваясь полного совпадения хлопка с постановкой ног на пол.

11. Ходьба с пением или словами, стараясь согласовать шаг с ритмом пения или чтения.

12. Ходьба с быстрой остановкой по команде или по условному сигналу (слуховому или зрительному), например: учитель поднимает правую руку вверх — все должны остановиться, поднимает левую — все должны возобновить ходьбу (сигналы зрительные); или — на громкое звучание музыки — итти обычным шагом, при затихании музыки — итти на носках, при прекращении музыки — остановиться (сигналы слуховые).

Контрольное упражнение. Бросание маленького мяча вверх и ловля его определенной рукой (т. е. левой или правой, по требованию).

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Способы передвижения и преодоления препятствий

1. Ходьба. Нормативный показатель: уметь ходить с правильной осанкой со скоростью 120—140 шагов в минуту и удержать (не изменяя) эту скорость в течение 30 секунд.

1. Ходьба с замедлением и ускорением (в пределах норматива, т. е. не медленнее 120 и не скорее 140).

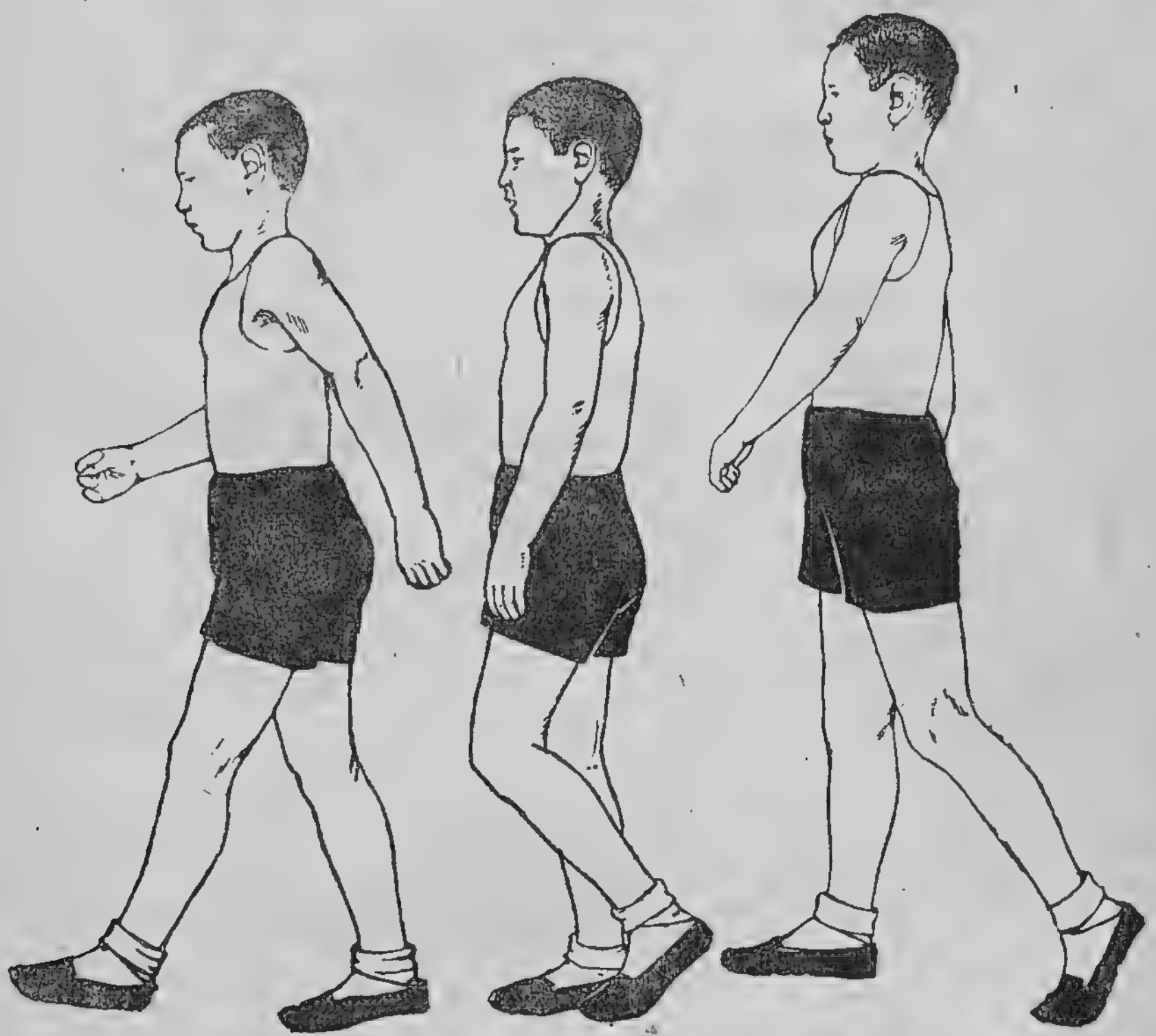


Рис. 12.

2. Ходьба на носках крадучись.

3. Ходьба, начиная с левой ноги.

4. Ходьба с акцентом — ударением ногой на первый счет из четырех: на „раз“ — удар ногой, на „два, три, четыре“—обычный шаг.

Примечание. При всех этих упражнениях необходимо обращать внимание на умение правильно держать корпус и мягкую постановку ноги при шаге (рис. 12).

2. Бег. 1. Бег во время игр.

2. Чередование ходьбы и бега. При выполнении этого упражнения надо требовать, чтобы дети бежали на носках и как можно тише. Каждая перебежка должна длиться не более 12—15 секунд; последующие периоды ходьбы должны быть более длительными (до 30 секунд); общее количество перебежек должно быть не более 3—4.

3. Прыжки. Нормативный показатель: а) прыгнуть в высоту с разбега 50 *см* с мягким приземлением; б) уметь прыгнуть с высоты 40 *см* с мягким (бесшумным) приземлением.

1. Подпрыгивание на месте, вперед, назад (игра „Воробьи-попрыгунчики").

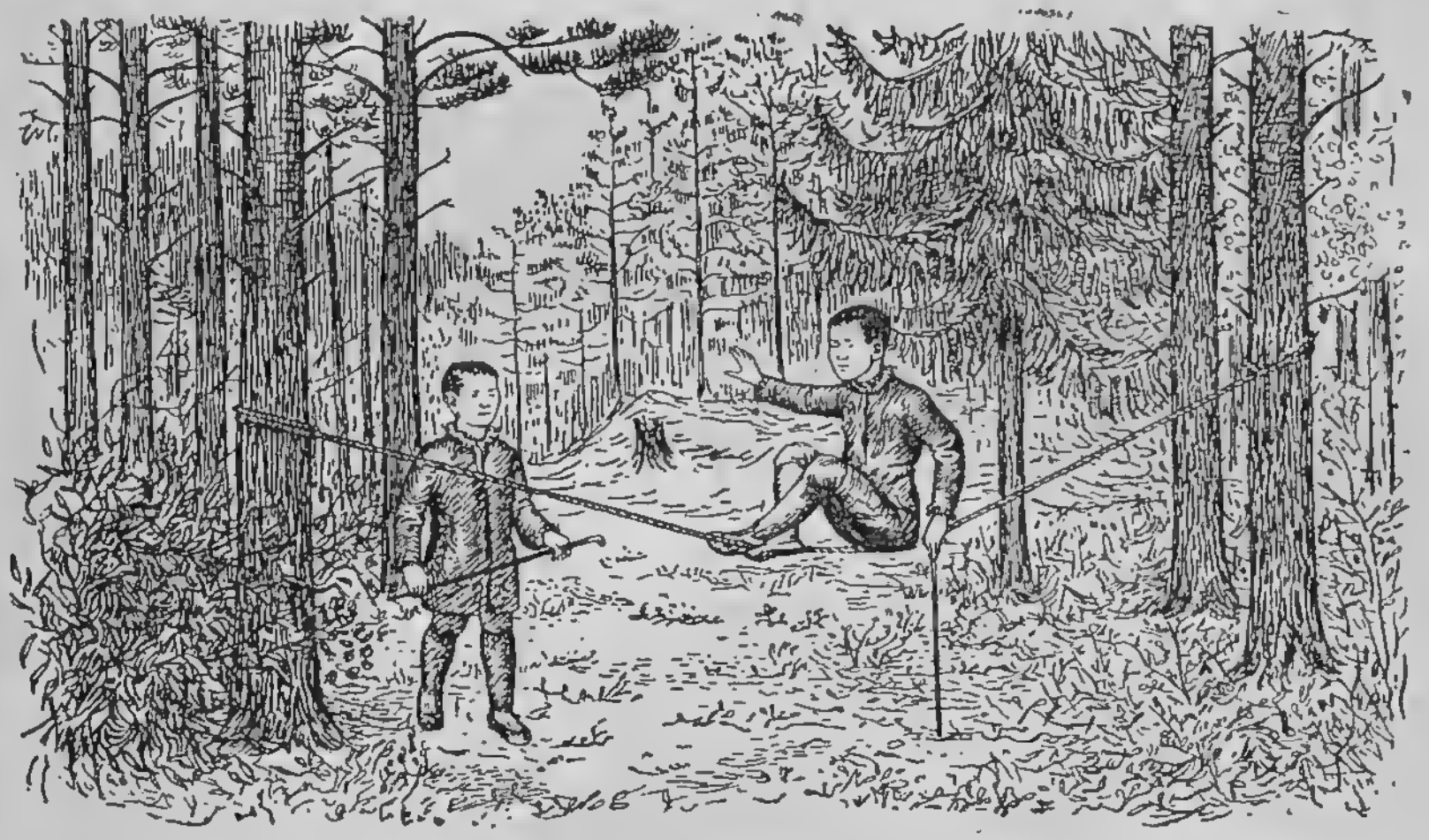


Рис. 13.

2. Прыжок шагом через канаву (игра „Волк во рву").

3. Прыжок в глубину со шведской скамейки или низкого бревна (высота бревна до 40 *см*).

4. Прыжок в высоту с разбега (толчок с разбега одной правой или левой ногой и приземление на носки обеих ног).

5. Прыжок через крутящуюся веревку — „такотере" у нанайцев или „тыкир" у гиляков.

6. Прыжки на дальность на одной ноге (смена ног не разрешается) — „тооменди" у нанайцев.

7. Прыжки на дальность с места — „деринди" у нанайцев.

8. Прыжки на одной ноге через ряд положенных по длине площадки препятствий (у якутов, эвенков и ненцев).

4. **Равновесие.** Нормативный показатель: пройти по горизонтальному бревну длиной 3 *м* на высоте 40 *см*; спрыгнуть с мягким (бесшумным) приземлением.

1. Ходьба по доске шведской скамейки, поставленной на пол (руки в стороны).

2. Ходьба по бревну на высоте 30—50 *см* (итти медленно, смотреть прямо вперед, подняв руки в стороны).

3. Ходьба по доске шведской скамейки с хлопками в ладони.

4. Ходьба боком по доске шведской скамейки, руки вперед или на пояс.

5. Упражнение на равновесие у эвенков — сидеть на натянутой веревке, упираясь в землю палкой, ноги не касаются земли (рис. 13).

5. **Ползание.** Ползание по шведской скамейке или по траве с опорой на колени и руки на расстояние 5—6 *м*. (Желательно использовать местный материал — приемы охотника, когда он, крадучись, подходит к добыче.)

6. **Лазание и перелезание.** 1. Перелезание через невысокое препятствие до 75 *см* высотой, например, через бревно, забор, кучу снега и т. д.

2. Свободное лазание по шведской стенке, лазание по деревьям и горам.

7. **Лыжи.** Ходьба на лыжах без палок по ровной местности (спокойным шагом). Повороты на месте переступанием. Умение правильно падать (присесть на лыжах и мягко упасть в сторону, прижав руки к туловищу и поджав ноги). Лыжи для занятий необходимо выбирать по росту (поднятая вверх рука лыжника должна касаться носка поставленной рядом с ним лыжи). Одежда лыжника должна быть легкой, но теплой (шерстяная).

8. **Сани.** Катание на санях или на шкурах.

Способы поднимания и переноски тяжестей

Переноска малых предметов (небольшие ящики, доски, мячи, шведская скамейка) с таким расчетом, чтобы на одного человека пришлось не более 1 *кг* веса. Предметы держатся или перед собою, или на плече, или поднятыми над головою.

Способы защиты и нападения

Нормативный показатель: правильно бросать маленький мяч из-за головы через веревку, натянутую на высоте $2—2^1/_2$ *м*, с расстояния в 2½ *м*.

1. Бросание малого мяча в цель, расположенную выше уровня глаз (цель размером 1 *кв. м*; броски производятся правой и левой рукой).

2. Бросание вдаль маленьких мячей и камешков (правой и левой рукой).

3. Бросание легкого волейбольного мяча снизу (т. е. когда мяч держится двумя руками из положения наклона туловища вперед, причем руки опущены вниз).

4. Бросание мяча двумя руками из-за головы (мяч в руках над головой) и ловля брошенного мяча другим игроком, находящимся на расстоянии 3 *м* от первого (упражнение для двоих).

5. Бросание мяча через препятствие (натянутая веревка, перекладина, забор и т. д.).

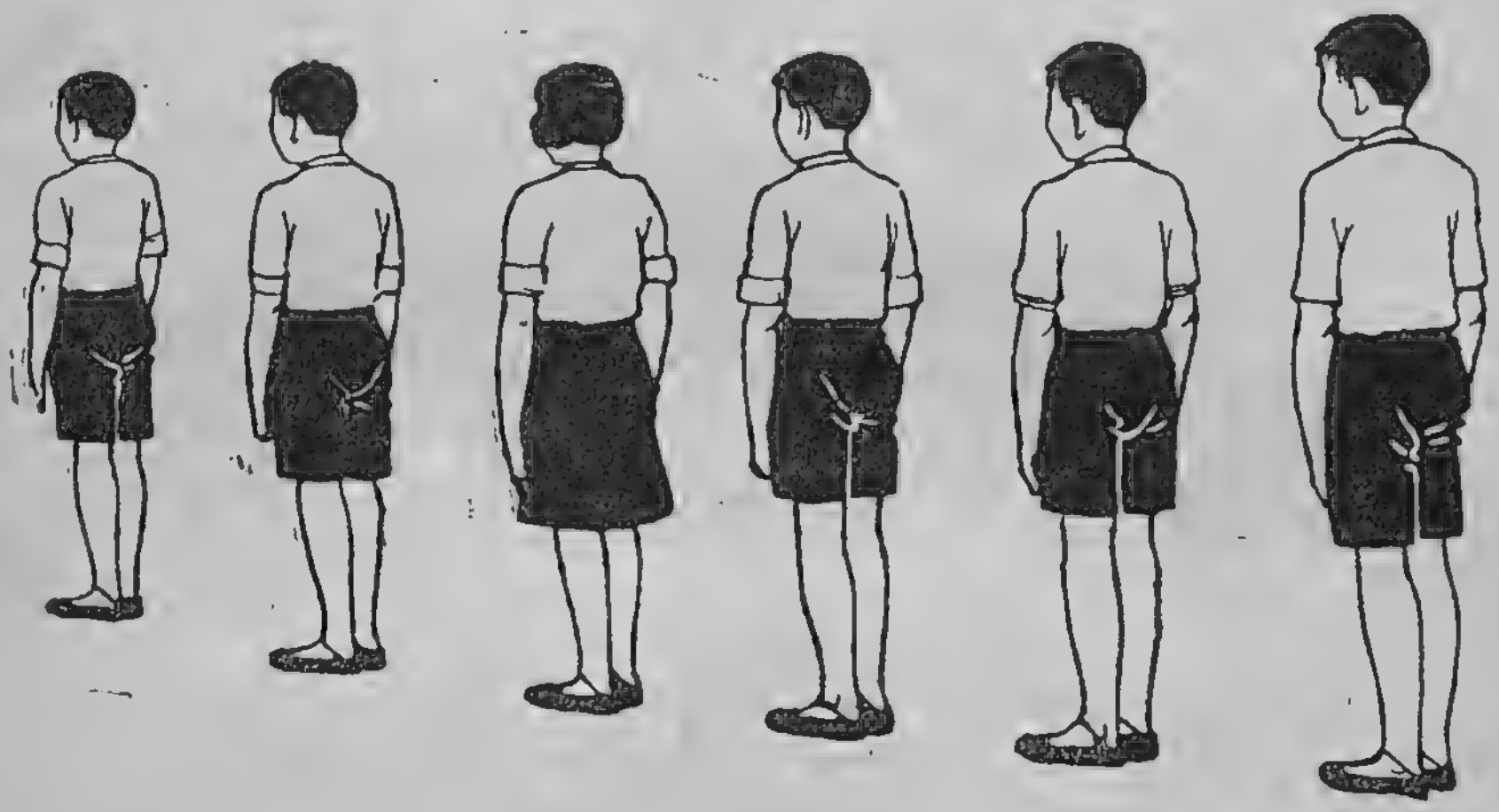


Рис. 14.

6. Метание лассо (на дерево за веревку подвешивается большой мяч и раскачивается; на подвижной качающийся мяч набрасывается лассо (у эскимосов).

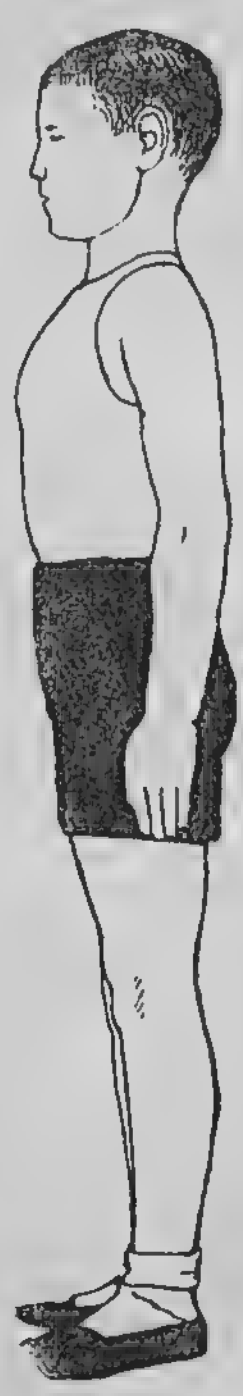
7. „Танзей“ у ненцев: набрасывание веревки с петлей („танзея“) на вбитый в землю низкий кол. Для этого упражнения в землю вбиваются два кола разной высоты на расстояние 30—50 *см* один за другим, причем впереди вбивается высокий кол, а дальше от метающего — низкий. Метание производится рукой на расстояние 2—4 *м* от высокого кола, петля „танзея“ должна попасть на второй — низкий — кол. Для проведения упражнения в больших группах одновременно дается несколько „танзеев“ с соответствующим расположением целей.

Элементы строя

1. Умение ходить с правильной осанкой.

2. Построение в один-два круга. При построении в один круг по команде все берутся за руки, первый и последний в линии бегут по кругу навстречу друг другу и замыкают образовавшийся круг, после чего руки опускаются вниз. Построение в два круга выполняется следующим образом: занимающиеся

Рис. 15.



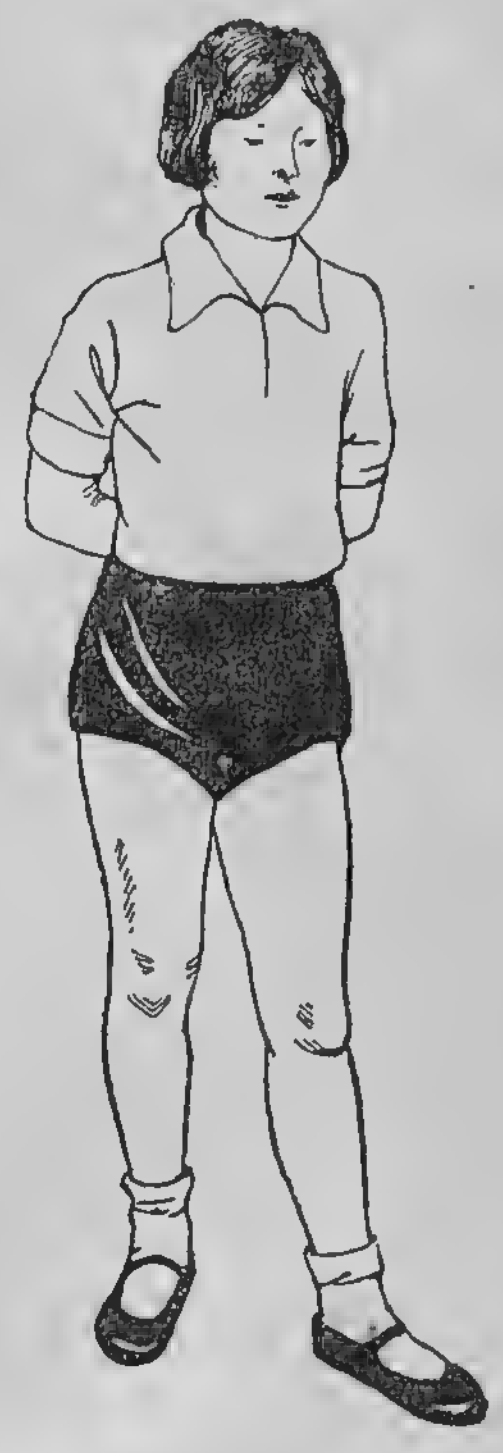


Рис. 16.

делятся на две неравных по числу части; сперва строится в круг меньшая часть шеренги (указанным способом); потом строится большая часть вокруг меньшей.

3. Построение в колонну (друг за другом, в затылок) по одному (рис. 14) и по два.

4. Размыкание на вытянутые руки (шагом отойти в сторону друг от друга на расстояние вытянутых рук).

5. Уметь выполнить команды: „внимание“, „смирно“, „вольно“ (по команде „внимание“ занимающиеся поворачиваются лицом

к учителю и, не сходя с места, внимательно слушают; по команде „смирно“ принимается правильная стойка, при которой тело выпрямлено, голова держится прямо, руки опущены по бокам, пятки держатся вместе, а носки раздвинуты на 60—70° (рис. 15); по команде „вольно“ можно стоять свободно (без напряжения), отставив одну ногу вперед и в сторону и сцепив пальцы рук за спиной (рис. 16). При стойке „вольно“ ноги следует чередовать.

6. Равнение в затылок (строго держаться прямой линии, смотря в затылок впереди стоящего).

7. Расчет по десяткам.

8. Поворот направо и налево, произвольно (т. е. как умеешь) и прыжком (подпрыгиванием на двух ногах).

9. Умение при встрече держаться правой стороны.

ИГРЫ

1. Воробьи-попрыгунчики. Простая детская игра для младшего возраста. Основное упражнение — прыжки.

В комнате чертят круг, диаметром 2—3 *м*. В кругу ходит кошка (по назначению один из играющих). Остальные — воробьи — прыгают на носках (держа ноги вместе) в круг и обратно из круга. Кошка пятнает заскочивших в круг воробышков. Запятнанный воробышек сменяет кошку, которая уходит в число играющих.

Можно осложнить работу кошки, дав ей задание перепятнать нескольких, причем каждый запятнанный выходит из игры. Но при таком условии следует после пяти-шести запятнанных менять кошку и начинать игру снова, иначе интерес к игре понижается у первых пойманных, остающихся надолго без движения.

Правила: 1. Прыгать надо на двух ногах.

2. Ловить можно только в кругу.

3. Запятнанный сам уходит или в круг или совсем из игры (по условию).

2. Зайцы в огороде (Попрыгунчики). Простая детская игра для младшего возраста. Основное упражнение — прыжки.

В комнате или на площадке чертится круг такого размера, чтобы все участники могли встать по кругу не ближе чем на полшага один от другого. Один из игроков стоит внутри круга и изображает сторожа; остальные игроки — зайцы — прыгают на одной ноге или на двух одновременно внутри круга через черту. Сторож пятнает одного из них. Кто запятнан, идет на место сторожа, а сторож становится зайцем. Прыгать можно

боком, повернувшись спиной к кругу, т. е. назад,— на правой ноге, на левой (попеременно) и т. п., по условию.

Правила: 1. Прыгать должны все зайцы.

2. Ловить можно только в кругу.

3. Запятнанный сам уходит или в круг или совсем из игры (по условию).

3. Журавль и лягушки. Основной элемент игры — прыжки лягушек.

Один из играющих изображает журавля. Журавль стоит в углу на одной ноге, поджав другую под себя. Все остальные, изображая лягушек, прыгают (как лягушки, с упором на руки) по всей площадке. По сигналу руководителя журавль выходит на охоту за лягушками, высоко поднимая ноги. Лягушки моментально замирают на месте в той позе, в какой застал их сигнал. Журавль не ест мертвых лягушек, поэтому он пятнает тех, кто шевелится. Запятнанная лягушка выходит из игры (одно условие) или становится журавлем (другое условие).

Правила: 1. По сигналу все лягушки замирают.

2. Журавль пятнает только тех, кто шевелится.

3. Запятнанная лягушка выходит из игры (или становится журавлем).

4. После ухода журавля все лягушки прыгают.

Примечание. Для отдыха лягушек руководитель должен через каждые $^1/_2$—1 минуту направлять журавля снова в дом; в это время лягушки снова, свободно и весело квакая, прыгают по площадке. Журавль идет медленно, большими шагами, высоко поднимая ноги.

4. Мышеловка. Игра проводится под музыку или пение. Цель игры — быстро реагировать (отвечать движением) на звук.

Дети изображают мышей, которые цепью (одна за другой) строятся сначала в своем доме. Дом обведен меловой чертой в углу комнаты. Пять игроков из детей строят на середине зала круг — мышеловку. Мышеловка, под музыку или пение, вращается (то вправо, то влево). Через несколько минут музыка резко сменяется на веселую и быструю. Тогда мышеловка останавливается, а мышки бесшумно, цепью бегут по залу, пробегая через мышеловку. Музыка снова дает резкий аккорд, на который мышеловка быстро приседает. Мыши, попавшие в этот момент в круг, считаются пойманными и становятся в мышеловку. Непойманные мышки „в испуге“ убегают к себе в дом и снова строятся там цепью. С началом музыки игра продолжается до тех пор, пока все мышки не будут пойманы.

Правила: 1. Слушай музыку и беги только под ту, которая дана для этого.

2. Под резкий аккорд домик-мышеловка приседает.

3. Кто остался в мышеловке, должен встать в стенку мышеловки как пойманный.

Примечание. Игра может проводиться под следующее пение:

Скучно, скучно нам в подполье.
В темной норке все сидеть.
А на солнце-то приволье.
Любо-весело смотреть.

5. Октябрята (Горелки). Все играющие становятся парами в колонну. Впереди колонны стоит один из играющих — ловец. По сигналу руководителя все начинают петь:

Мы, ребята-октябрята, любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас поймать.

После слова „поймать“ все пары разбегаются; каждая пара должна снова соединиться впереди ловца, который старается запятнать кого-нибудь из играющих. Кого он запятнает, с тем образует новую пару, а оставшийся без пары становится впереди колонны („горелкой“), и игра начинается снова.

Правила: 1. Разбегаться можно только после последнего слова песни.

2. Схватиться руками паре можно только впереди ловца („горелки“).

3. Оставшийся без пары — ловит.

Примечание. Если водящий („горелка“) после трех перебежек не запятнал ни одного из перебегающих, руководитель сменяет водящего („горелку“) во избежание утомления.

6. Пятнашки (Салки). Один из играющих выбирается пятнашкой. Пятнашка старается запятнать, т. е. слегка коснуться рукой (осадить) одного из играющих. Остальные всячески стараются увернуться от пятнашки, не забегая за границы заранее очерченной площадки. Первый запятнанный становится пятнашкой; на несколько секундок он останавливается и поднимает руку, чтобы все видели, кто пятнашка, а затем он начинает пятнание.

Правила: 1. Границы площадки намечаются до игры.

2. Запятнанный останавливается, поднимая руку, и становится пятнашкой.

3. Пятнашка может пятнать всех, кроме того, кто его самого запятнал.

7. Пятнашки с приседанием. Пятнашка в этой игре не может пятнать сидящего на корточках, поэтому, чтобы спастись от пятнания, приседают и пальцем касаются пола. Пятнается неуспевший присесть. Запятнанный становится пятнашкой.

Правила: 1. Присесть необходимо только в момент подхода пятнашки; как только пятнашка отошел, надо встать.

2. Пятнашка не должен стоять около присевшего игрока.

8. Медведь идет. Один из играющих — медведь — имеет свой дом (берлогу) в углу площадки или комнаты. Все остальные играющие разбегаются по площадке. Медведь по слову руководителя — „Медведь идет" — выбегает из дома и пятнает играющих. Запятнанный идет к нему в дом и становится медведем. По следующей команде уже выходят два медведя, взявшись за руки, и ловят третьего в кольцо, т. е. окружают его руками. Третий пойманный ждет в берлоге себе пару и выбегает уже по следующему сигналу вместе с четвертым. Игра кончается, когда все становятся медведями.

Примечание. Игра может дать значительную нагрузку; поэтому ее надо ограничивать по времени.

Правила: 1. Выходить из берлоги можно только по команде и парами.

2. Ловить в одиночку нельзя.

3. Ловить надо, окружая руками; нельзя задерживать за одежду.

4. Пойманный и поймавшие сразу же идут в дом — берлогу.

9. Лошадки. Основной элемент игры — бег.

Двое или трое играющих берутся за руки, изображая лошадей (или лучше собак или оленей); четвертый — кучер — встает позади пары (или тройки), держа крайних за руки. Лошадки под музыку, счет или пение, бегут, поднимая высоко согнутые в коленях ноги. Кучер, стараясь сдержать их, тянет назад и несколько медленней, но большими шагами идет (бежит) за лошадьми. Руководитель дает счет то быстрей, то медленней. По сигналу руководителя: „Тройки (или пары) разнесли" — лошадки (собаки, олени) разбегаются, и каждый кучер старается их поймать и снова построить парами и тройками. Игра начинается снова.

Правила: 1. Слушай счет, соблюдай ритм (темп).

2. Разбегаться по сигналу.

3. Кучер пятнает (ловит) только своих лошадей (свою упряжку).

Примечание. Не следует давать много бега до сигнала для разбегания троек, чтобы не создать излишнюю нагрузку для детей.

10. Рыбачок. Посреди площадки или комнаты чертится круг такого размера, чтобы все играющие могли обступить его. Посреди круга садится один из участников — рыбачок. Остальные — рыбы — подходят к кругу и поют: „Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок“. С последними словами рыбачок должен ловить рыб, которые разбегаются в стороны до обусловленных границ. Пойманный становится рыбачком.

Правила: 1. Рыбак выбегает только после последних слов припева.

2. Рыбки убегают только до границы.

3. Пойманная рыбка становится рыбаком.

4. Рыбаком можно быть только раз; пойманный вторично выходит из игры.

11. У медведя на бору. Эта игра по содержанию и форме такова же как „Рыбачок“. Медведь сидит в берлоге (кругу), дети становятся вокруг и, наклоняясь, как бы собирая ягоды, поют: „У медведя на бору грибы-ягоды беру“. Медведь просыпается и после слова „беру“ бежит за детьми, а дети убегают к себе в дом. Кого запятнал медведь, тот идет на его место в берлогу, а старый медведь убегает с детьми.

Примечание. Важно следить, чтобы до конца фразы дети не разбегались; это дает им навык владеть собой.

12. Караси и щука. Один из играющих — щука, остальные — караси. Детям рассказывается, что караси живут в прудах, куда часто попадает щука; она гоняется за карасями и ловит их. Караси спасаются от щуки, убегая к берегу и прячась под камнями.

На двух противоположных концах площадки проводится меловая черта — дом карасей. Все караси находятся за чертой в одном доме. Щука в своем доме (где-нибудь сбоку площадки). Руководитель дает сигнал: „Щука ушла в море“. По сигналу все караси бегут через пруд к другому дому, щука выбегает и пятнает карасей. Запятнанный карась идет в дом к щуке.

Когда будет поймано не менее трех карасей, из них строятся сети. Пойманные берутся за руки, встают по прямой линии и образуют сеть (невод) посредине зала или площадки. Щука встает позади сети на два шага от нее и ближе к сети подходить не может. По сигналу караси перебегают из одного дома в другой через сеть, т. е. под руками стоящих в сети. Щука ловит перебегающих до линии второго дома. Пойманные увеличивают сети.

Из невода строится второй вид сети — корзинка, т. е. все пойманные образуют круг. Щука встает за корзинкой. Караси,

по сигналу, бегут через корзинку, не останавливаясь внутри нее.

Третий вид сети — верша, когда дети встают в две параллельные линии и караси пробегают между этими линиями. Игра кончается, когда все караси пойманы, кроме последнего, который назначается новой щукой в повторной игре.

Правила: 1. Карась, запятнанный щукой, считается пойманным.

2. Перебегать карасям можно только с одной стороны.

3. Неуспевший перебежать остается в городе и дожидается возвращения товарищей.

4. Пойманные строят три вида сети: невод (прямая цепь), корзинку (круг), вершу (коридор).

5. Щука стоит на два шага от сети и ближе подходить не может, иначе пятнание не считается.

6. Мимо сети (сбоку) бежать нельзя.

7. Караси пробегают только через сеть, не прерывая ее и не задерживаясь внутри сети.

8. Сеть не ловит, стоит спокойно, ограничивая поле бега. Щука, не поймавшая ни одного карася после пяти перебежек, сменяется новой.

13. Мартышки. Цель игры — развить внимание. Игра основана на имитации (подражании) движений вожака.

Дети строятся вереницей один за другим. Впереди идет вожак, изображающий какого-нибудь зверя, или птицу, или неживой предмет. Все идущие за ним, как мартышки, подражают его движениям. Например: вожак крадется как зверь, подкарауливая добычу и т. д. Остальные делают то же. Можно изображать рыб, птиц, зверей, домашних животных, аэропланы, мельницы и т. п. Кто из играющих не повторил того, что делает вожак, и сделал ошибку, тот становится назад в общую цепь; тем дольше, следовательно, не будет он вожаком.

14. Ловля рыбы (игра нанайцев). Играющие изображают рыбаков, которые трезубцем ловят рыбу. Один из игроков имеет в руках жгут на длинной бечевке. Жгут изображает рыбу. Все рыбаки встают в две параллельных линии друг против друга, образуя коридор. Вожак с жгутом (рыбой) бежит через коридор, таща рыбу за собою. Рыбаки стараются ударом трезубца попасть в жгут. Когда вожак пробежал через коридор, все бегут за ним, стараясь попасть трезубцем в хвост. Кто поймал рыбу (попал в жгут), становится вожаком, старый вожак — рыбаком.

Правила: 1. Выпускать трезубец из рук не разрешается.
2. Остановить жгут можно только трезубцем.
3. Чей трезубец попал в хвост, тот становится вожаком.

Цель игры — развить глазомер, меткость и ловкость движений руки.

15. Ловля оленя (игра у саамов). Цель игры — точность метания.

Все играющие встают в круг, имея в руках клюшки или, на улице, санки. Один из играющих — вожак — ходит с арканом за кругом и выбирает (пятнает) оленя. Выбранный, подражая оленю в движениях и звуках, убегает от важака, таща за собою клюшку или санки. Вожак ловит оленя арканом, набрасывая его на клюшку или санки. Пойманный олень становится вожаком, старый вожак встает на его место в кругу.

Правила: 1. Вожак сам выбирает оленя.
2. Ловить оленя можно только арканом, набрасывая его на клюшку или санки.
3. Пойманный становится вожаком.
4. Старый вожак встает в круг.

Примечание. Дети, не желающие выполнять правила в играх, не могут в них участвовать.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

1. Научить детей быть водящими, т. е. первыми в колонне при простых передвижениях класса на уроке гимнастики или при выходе на завтрак, в раздевалку, на прогулку и пр.

Примечание. Водящими необходимо ставить по очереди всех учеников. Они обязаны особенно внимательно слушать команду и указания руководителя и уметь быстро выполнить их, так как вся группа следует за ними.

2. Приучить детей к соблюдению основных гигиенических требований:

а) Следить за чистотой рук, лица, шеи, ушей, головы.
б) Мыть руки перед каждой едой.
в) Иметь чистое платье и носовой платок.
г) Следить за чистотой помещения в школе и дома.
д) Проветривать класс в перемены.
е) За едою спокойно разжевывать пищу.
ж) Не бросать остатков пищи на пол.
з) Есть из отдельной посуды.
и) Не плевать и не сморкаться на пол.

Примерные уроки физических упражнений для 1-го класса

а) Урок в помещении. Основная задача урока — познакомить с метанием малого мяча.

Схема урока

1-я часть	— втягивающая	6	мин.
2-я „	— общеподготовительная	10	„
3-я „	— основная	23	„
4-я „	— заключительная . . .	6	„
	Итого . . .	45	минут

1-я часть — 6 минут. Задача первой части урока — обеспечить организацию детского коллектива и способствовать созданию бодрого настроения.

„Здравствуйте, дети! Возмитесь за руки и образуйте круг. Хорошо. Все, держась за руки, пойдем вправо — шагом — марш! Остановка. Пойдем влево — шагом — марш! Стой! Пойдем вперед, к середине круга (делаем маленький круг). Стой! Теперь осторожно сделаем несколько шагов назад. Довольно! Стой! Коля, возьми мел и начерти на полу круг внутри стоящих (использует площадь круга, образованную детьми). Круг готов. Мы сейчас с вами будем играть. Игра называется „Воробьи-попрыгунчики“. Вы все — воробьи. В кругу сидит кошка. Коля будет кошкой. Воробьи прыгают на двух ногах за черту в круг и обратно. Кошка пятнает того, кто находится в кругу. Кого запятнает, тот будет кошкой, а старая кошка пойдет прыгать воробышком. Все готово. Не попадаться кошке! Начинай! (Играют.) Остановитесь, возьмитесь за руки, образуйте круг! Руки вниз, повернуться направо! Вперед, шагом — марш (колени поднимать выше. Можно хлопать на каждый шаг в ладоши)!“

2-я часть — 10 минут. Задача второй части урока — содействовать общему развитию организма, выработке правильной осанки, точности и ритма движений, ориентировки и расторопности и приучать к сознательному владению своими движениями.

„Поднимите левую руку! Повернитесь налево! Опустите руку! (Учитель входит примерно на 1—2 шага внутрь круга.) Сделаем такое упражнение: руки поднимем в стороны, на высоту плеч — раз; опустим — два (показывает). Начинаем — раз... (повторить 3—4 раза).

Довольно. Следующее упражнение будет состоять в том, кто ниже присядет. Приготовьтесь! Руки поставьте на пояс (показывает). Упражнение начинай: раз (присесть), два — выпря-

миться. Повторяем: раз—два, раз—два! Стой! Заксор сделал упражнение нехорошо: он очень сильно согнулся; спину держи прямо — не сгибайся! Повторим еще раз все вместе, но получше. Начинай: раз — два (повторить 3—4 раза).

Хорошо. Теперь поверните голову ко мне — раз, снова смотрите прямо — два, поверните голову в другую сторону от меня — три и снова прямо — четыре. (Проделать 2—3 раза.) Возьмитесь за руки (в одном месте руководитель разъединяет круг). Теперь держитесь за руки, отходите назад и образуйте прямую линию (помогает).

Поднять правую руку — опустить. Повернитесь направо. Икким и Вера, возьмите скакалку. Сейчас будете пробегать под кружащуюся скакалку (показывает)". Дети делают упражнение. Руководитель заменяет Иккима и Веру другой парой, и они проделывают то же упражнение.

3-я часть — 23 минуты. Задача третьей части урока — изучение новых прикладных навыков, а также тренировка и совершенствование уже ранее усвоенных навыков.

„Боря, возьми мячи и раздай их. (После этого учитель объясняет упражнение в мяч, которое проводится у хантов.) Это упражнение проведем, построившись у стены комнаты; по команде „начинай", вы начнете упражнение, а по команде „стой" — остановитесь и задержите мяч в правой руке. Начинай! (Обходит детей, поправляет ошибки и ведет наблюдение за проявлением индивидуальных особенностей каждого.) Стой! Постройтесь в круг! Боря, собери мячи! Сейчас мы будем играть в ловлю оленя". (Рассказывает игру. Игра продолжается 10—15 минут.)

4-я часть — 6 минут. Задача четвертой части — привести организм занимающихся в спокойное состояние и подготовить детей к последующему уроку. „Постройтесь в круг, руки поставьте на пояс. Поставьте одну ногу вперед на носок — раз, поставьте ее на место — два; повторите. Сделаем такое же упражнение другой ногой".

Учитель повторяет с детьми ходьбу по кругу вправо и влево, вперед и назад. Проделанные движения и ходьба успокаивают детей, нормируют работу сердца и сосредоточивают внимание. Урок кончается. Учитель прощается с детьми и отводит их организованно в класс.

б) Урок на воздухе (зимой). Катание на салазках (или шкурках) и игра в снежки.

Построить детей в шеренгу на улице. Кратко объяснить, где и как будет проводиться урок. Раздать санки или шкуры. Желательно иметь санки для каждого, если нет, взять на группу в 20 человек не меньше трех саней. По команде руководителя

все дети идут колонной (один за другим) к горке. Первые с санками поднимаются на горку и по очереди один за другим скатываются вниз; затем подходят с санками к ожидающим, встают в конце очереди, а санки передают первым, если нет у каждого. Руководитель следит за соблюдением порядка на горке, делает указания, как управлять санками, и каждого направляет через определенный промежуток времени, чтобы не было столкновений катающихся. Если группа большая, а санок мало, то часть детей занимается играми в снежки на соседней площадке; через 10—15 минут проводится смена катающихся. После 25—30 минут катания дети строятся и в колонне идут в школу.

Примечание. Игра в снежки требует некоторой осторожности, необходимо ввести правило: не бить снежком по лицу и голове.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ С ПЕРВЫМ КЛАССОМ

При проведении уроков физической культуры в 1-м классе, основной задачей является — приучить детей к умению владеть собою в коллективе, т. е. постоянно согласовать свои движения с движениями всего коллектива. Этот переход от индивидуального к общему ритму, к общим правилам поведения, к выработке притом новых санитарно-гигиенических навыков, переход к новым, измененным условиям быта, требует большого внимания и сосредоточенности от малышей. Поэтому длительность урока физических упражнений должна быть не более 45 минут. Занятия должны быть простыми по форме, легкими для восприятия и эмоциональными. Для этого лучше всего в 1-м классе подходят игры. Вот почему большая часть урока 1-го класса отводится подвижной детской игре, через которую легко перейти к первоначальному изучению и закреплению жизненно-необходимых навыков.

На первых занятиях по физкультуре с детьми 1-го класса нельзя требовать точного выполнения команды, к которой они привыкают лишь постепенно; поэтому уроки вначале даются разговорным, а не командным языком. Но при объяснении упражнений необходима ясность, точность и краткость изложения, желательно на родном языке. Особого внимания требует объяснение игры. Здесь, помимо ясности и краткости изложения, требуется большая картинность; только картинно рассказанная игра становится понятной и интересной детям. В игру желательно вводить больше имитационных (подражательных) моментов, особенно связанных с бытовой обстановкой детей. Это повысит интерес детей к играм и вызовет творчество самих детей.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость

а) Упражнения для рук. 1. Круговые движения рук. Исходное положение — стойка „смирно“; из указанного положения следует поднять прямые руки вперед (на ширине плеч, ладони обращены друг к другу) — до высоты плеч (счет „раз“); далее руки поднимаются вверх до вертикального положения, голова находится между рук (счет „два“); дальше, для того чтобы пронести руки назад, надо сделать поворот рук так, чтобы ладони были направлены вперед и наружу, после чего руки опускаются назад книзу (счет „три“); на счет „четыре“ руки приходят в исходное положение. Движение делается плавно и без остановок.

Рис. 17.

2. Движения в локтевом суставе. В локтевом суставе можно делать сгибание. Для этого надо принять следующее исходное положение: опустить руки вдоль туловища, ладони повернуть вперед. Из этого положения по счету „раз“ производится сгибание в локте (предплечье поднимается отвесно); на счет „два“ руки опускаются в исходное положение (рис. 17).

3. Поворот в локте-лучевом суставе. Для того чтобы правильно выполнить (выделить) это движение, необходимо принять следующее исходное положение: нижняя часть руки от локтя (предплечье) поднимается под прямым углом к туловищу (ладони обращены друг к другу). В этом положении на счет „раз“ — ладони поворачиваются (обращаются) кверху, на счет „два“ — в исходное положение, на „три“ — ладони поворачиваются вниз, к полу, на „четыре“ — в исходное положение (рис. 18).

4. Движения в кистевом суставе. В кистевом суставе можно делать три вида движений: сгибание, отведение и круговое.

а) Сгибание в кистевом суставе. Исходное положение — руки, согнутые в локтях под прямым углом, прижаты к туловищу (ла-

дони рук обращены вниз). На счет „раз“ кисти рук поднимаются вверх так, чтобы ладони были обращены вперед; на счет „два“ — опускаются в исходное положение; на счет „три“ кисти рук опускаются вниз (ладони обращены назад) и на счет „четыре“ — снова в исходное положение (рис. 19).

б) Отведение в кистевом суставе. Исходное положение то же, что и при сгибании кистей. Движение: на счет „раз“ кисти от-

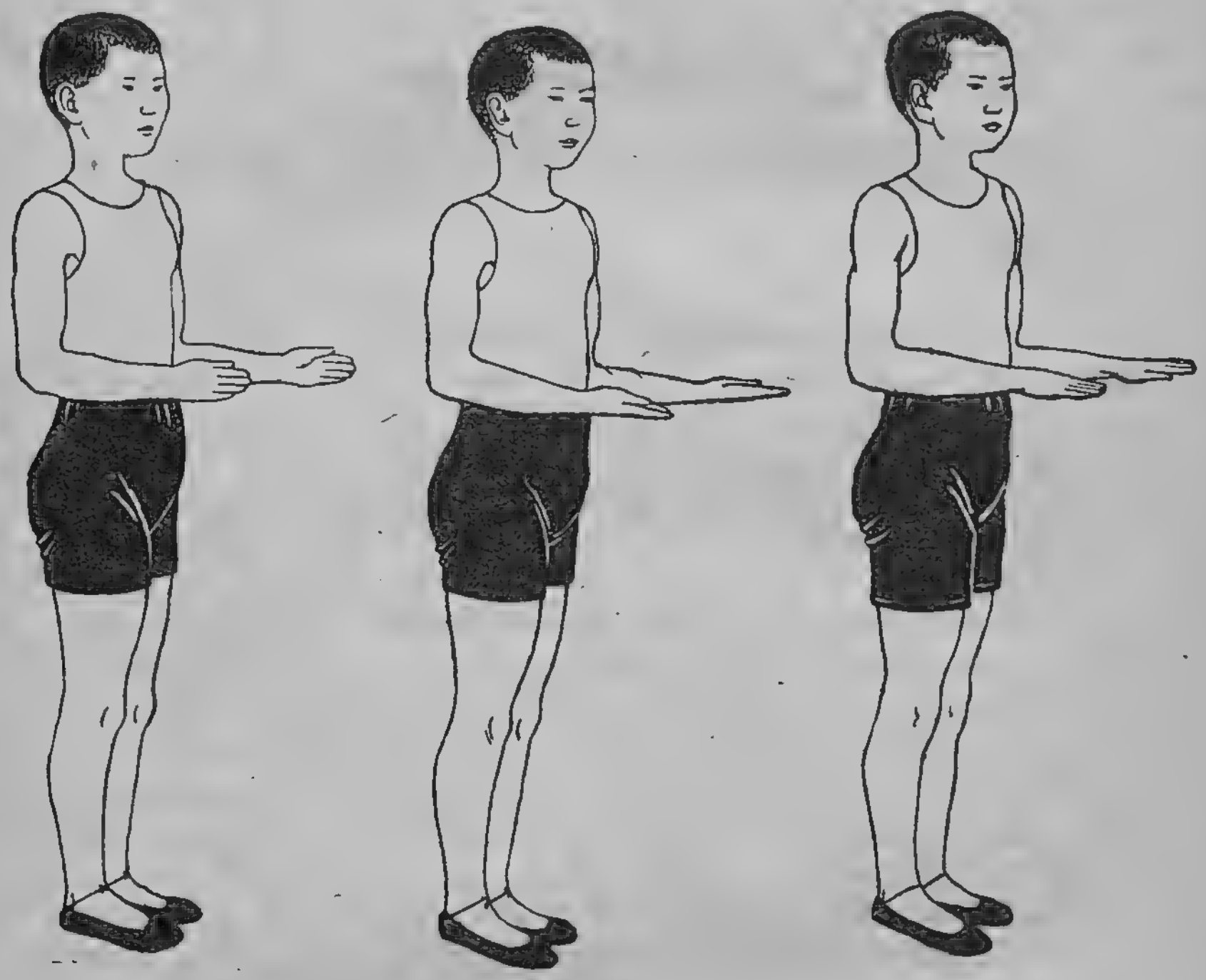


Рис. 18.

водятся в сторону от туловища (наружу); на счет „два“ — приводятся на место; на счет „три“ — приводятся к туловищу (внутрь) и на счет „четыре“ — отводятся на место (в исходное положение). Ладони рук все время обращены к полу (рис. 20).

в) Круговое вращательное движение в кистевом суставе. Исходное положение такое же, как в предыдущем движении. На счет „раз“ кисть поднимается (сгибается вверх), на „два“ — отводится наружу, на „три“ — опускается вниз, на „четыре“ — отводится внутрь и т. д.

Примечание. Движение делается плавно (без задержек). Необходимо следить за тем, чтобы в то время, когда

кисть находится внизу и возвращается через сторону вверх, не присоединялось поворота в локте. Для этого можно взять одной рукой за предплечье другую руку и в таком положении производить круговое движение в кистевом суставе.

Контрольное упражнение. Из исходного положения— руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, движение — руки вперед и вверх, растопыривая пальцы (рис. 21).

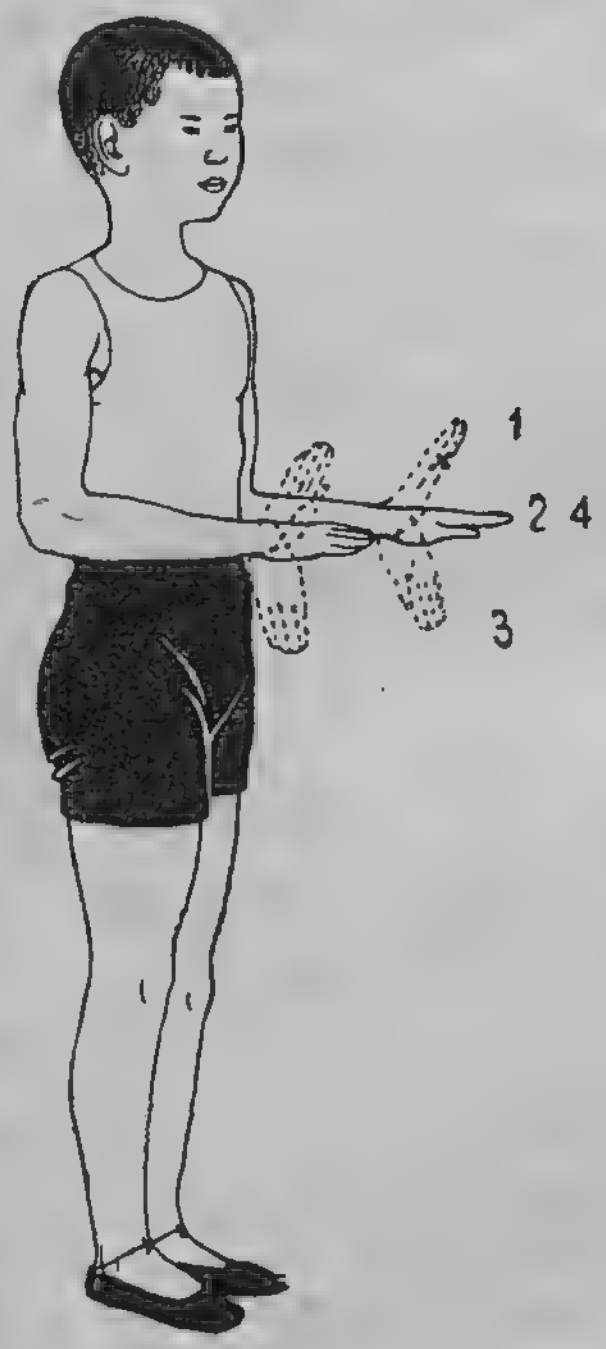


Рис. 19.

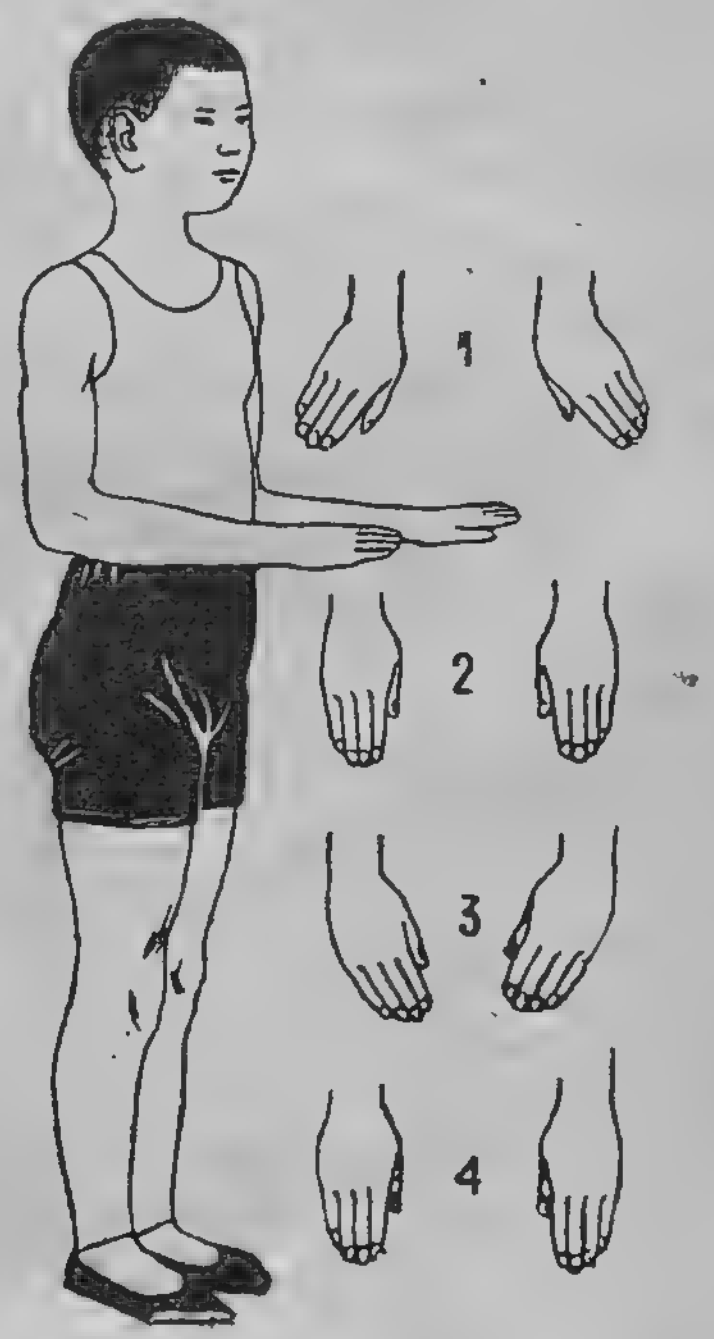


Рис. 20.

Для того чтобы учащиеся приняли исходное положение, надо подать следующую команду: „Руки к плечам — ставь!“ По слову „ставь“ принимается исходное положение. Руки, согнутые в локтях, плотно прижаты к туловищу, плечи отведены назад, кисти согнуты и пальцы сжаты в кулак. На счет „раз“ руки вытягиваются вперед на ширину и высоту плеч, на „два“ — возвращаются в исходное положение, на „три“ — вытягиваются вверх, пальцы расставлены; голова между рук слегка поднята кверху, глаза смотрят на кончики пальцев рук; на счет „четыре“ — принимается исходное положение.

б) Упражнения для ног. 1. Приседание на всей ступне из стойки — ноги врозь. Исходное положение — ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе; оно принимается по команде: „Прыжком ноги на ширину плеч, руки на пояс — ставь!“ (Или вместо слова „ставь“ говорится „положение принять“.) Движение делается на два счета: „раз“ — присесть и „два“ — подняться (в быстром темпе, без наклона вперед, с прямой спиной). Повторить 5—6 раз.

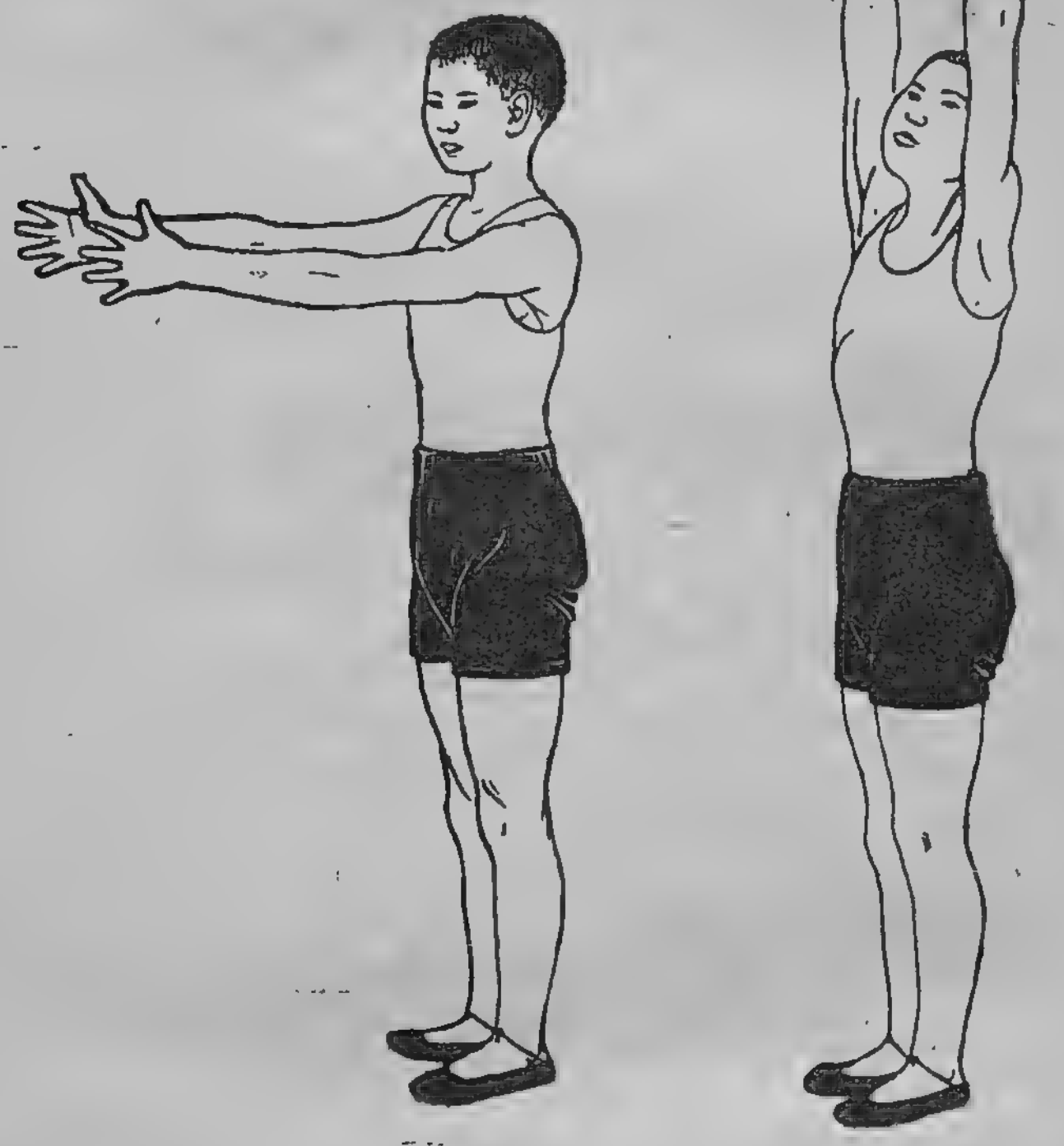


Рис. 21.

2. Качание на носках. Исходное положение — руки на поясе (на бедрах), подняться на носки, пятки держать вместе. Движение: на счет „раз“ — неглубоко присесть на носках, колени развести в сторону, на счет „два“ — вытянуться вверх. Таким образом продолжать качание вверх и вниз.

3. Смыкание и размыкание носков. Исходное положение — основная стойка, руки у плеч или на бедрах. Движение: на счет

„раз“ — носки сомкнуть; сдвинуть плотно носки, на счёт „два“ — развести. Следить, чтобы при движении не происходило шаркания по полу; для этого надо слегка поднимать носки ног от пола, передавая тяжесть тела на пятки. Повторить 4—5 раз.

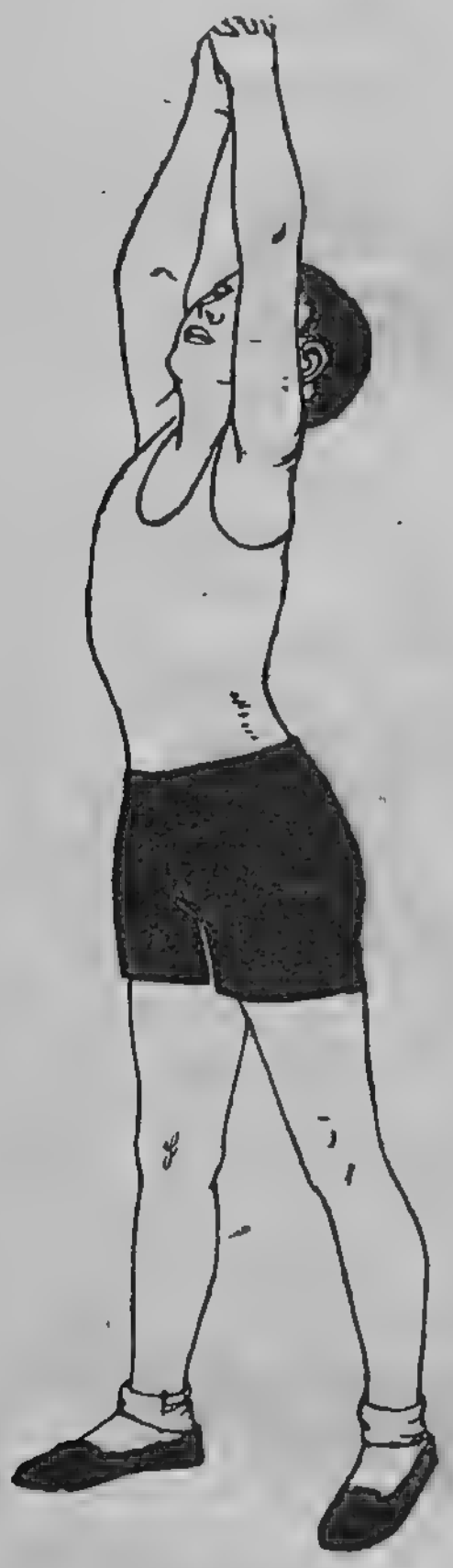
4. Сгибание и разгибание стопы. Для выделения движения стопы (в голеностопном суставе) надо слегка приподнять правую или левую ногу от пола и сделать незначительное сгибание

Рис. 22.

Рис. 23.

в бедре вперед, следя за тем, чтобы ступня не была оттянута вниз. По счету „раз“—ступню оттянуть вниз; на счет „два“ — возвратить в исходное положение; на „три“ — подтянуть вверх; на „четыре“ — возвратить в среднее положение (рис. 22). Движение стопы вниз и вверх от среднего положения будет называться сгибанием стопы, к среднему положению — разгибанием. Ноги следует чередовать после 2—3 повторений.

5. Выставление ног на всю ступню в прямых направлениях (вперед, в сторону, назад). Необходимо следить, чтобы тяжесть тела была равномерно распределена на обеих ногах (рис. 23); на счет „раз“ — выставить правую ногу вперед, на счет „два“ — поставить ее на место; на „три“ — выставить правую ногу в сторону, на „четыре“ — на место; на счет „пять“ — поставить правую ногу назад; на „шесть“ — на место. То же повторяем левой ногой. Руки при этом упражнении следует укрепить на поясе (на бедрах). Повторяется оно 2—3 раза каждой ногой.



Контрольное задание. Полуприседание на носках (руки на бедрах).

На счет „раз“ — подняться на носки, на „два“ — полуприсесть; на „три“ — выпрямиться, оставаясь на носках; на „четыре“ — опуститься на всю ступню. Следить, чтобы спина была прямая, прогнутая, а не круглая. Проделать 4—5 раз.

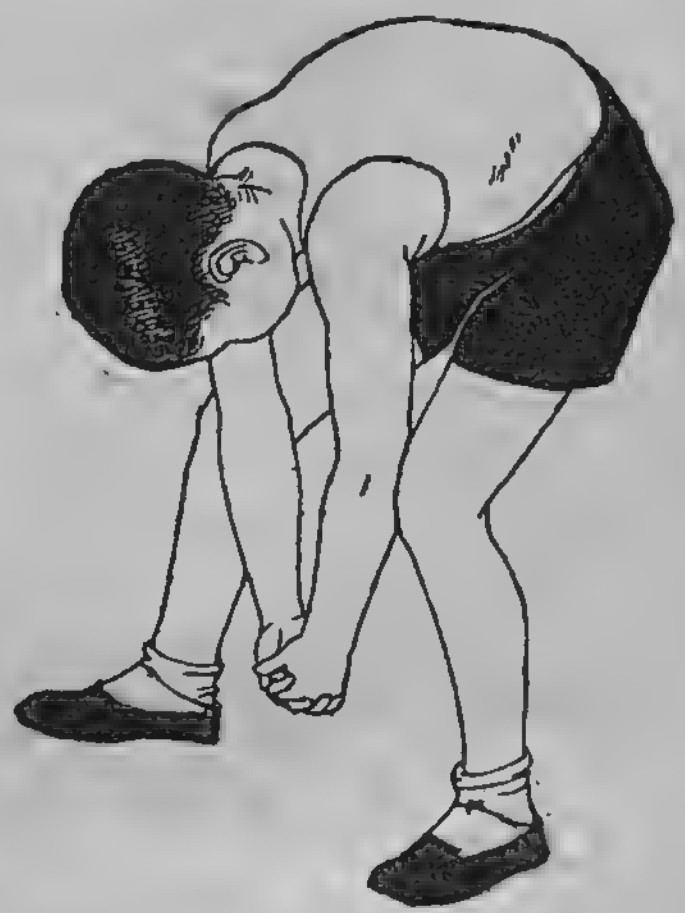


Рис. 24.

в) Упражнения для туловища. 1. Сидя на полу с прямыми, разведенными ногами, с опорой рук за туловищем, — выпрямить туловище, отводя плечи назад.

Принять исходное положение можно следующим образом: на счет „раз“ — присесть, колени вместе, руки сбоку упираются в пол; на „два“ — выставить по очереди ноги вперед, между рук — сесть.

Само же упражнение производится за счет выпрямления спины и сближения лопаток, причем целесообразно руки ставить к плечам (счет „раз“); после этого — согнуть спину и руки опустить вниз (счет „два“).

2. Сгибание туловища вперед из стойки ноги врозь (колка дров, колка льда). Исходное положение — ноги расставлены на ширину плеч, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены. Движение: счет „раз“ — наклон корпуса вниз, руки идут махом сверху вниз к ногам; счет „два“ — выпрямление корпуса с отклонением назад, руки также сомкнуты, идут махом снизу вверх (рис. 24). Повторить 6—8 раз.

3. Лежа на спине (на шведской скамейке или на траве), поднять ноги кверху под углом 50—60° и в этом положении производить движения ног, подражая бегу. Упражнение выполняется по команде „начинай“ и через некоторое время заканчивается по команде „стой“; каждый делает упражнение в своем темпе. Следует учесть, что это упражнение трудно для слабых детей и должно быть кратковременным.

4. Из исходного положения, сидя со скрещенными ногами, руки на бедрах, — поворот туловища вправо и влево попеременно.

Принять исходное положение можно следующим образом: на „раз“ — левую ногу скрестить с правой; на „два“ — сесть на пол, подымая, во время приседания, руки вперед.

Движение должно происходить в пояснице (между позвонками): на счет „раз“ — туловище (плечи) поворачивается влево, на счет „два“ — возвращается в исходное положение; на счет „три“ — поворачивается вправо, на „четыре“ — возвращается в исходное положение.

После выполнения упражнения можно дать задание подняться с пола без опоры рук о пол. Повороты корпуса можно дать и в положении стоя — ноги врозь.

Контрольное задание. Из исходного положения стоя ноги врозь, руки вниз,— повороты туловища вправо и влево попеременно, сопровождая повороты вытягиванием в сторону соответствующей руки (т. е. при повороте вправо вытягивается правая рука и наоборот). Необходимо следить за тем, чтобы ноги были расставлены немного шире плеч: такое положение закрепляет таз; при исполнении движения надо добиваться, чтобы ноги и таз не поворачивались. Поворот корпуса производится на четыре счета: на „раз“ — влево, „два“ — на место, „три“ — вправо, четыре“ — на место.

Упражнения для укрепления органов дыхания и кровообращения

1. Поскоки, ноги вместе и врозь.
2. Поскоки на одной ноге.
3. Поскоки со скрещиванием ног: на „раз“ — ноги ставятся врозь; на „два“ — правая нога заходит впереди левой и наоборот.
4. Поскоки через положенный предмет (у эвенков).

Число поскоков не должно превышать 30 без остановки. После поскоков надо давать ходьбу на месте или вперед, в колонне.

Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями

1. Бросание по кругу и ловля мячей (не больше 3) разной величины. Бросок производится в определенную сторону (например, вправо) рядом стоящему соседу; можно бросать резиновый мяч, травяной мяч, жгут. Возможно упражнение усложнить тем, что при подаче сигнала (словом, ударом, музыкой) направление мяча должно меняться (мяч, направленный вправо, по команде должен бросаться влево).

2. Бросание и ловля большого и маленького мяча (бросок снизу, бросок из-за головы, с добавочным движением рук и ног).

Примечание. Мячи перебрасываются между игроками, стоящими друг против друга.

3. Метание танзея и лассо у ненцев и эскимосов (см. 1-й класс).

4. Ходьба и бег врассыпную из колонны и сбор в колонну по сигналу. Упражнение производится следующим образом: на сигнал руководителя (например, хлопок) ученики разбегаются в стороны, а на команду „становись“ должны быстро найти и занять свои места в колонне. (Занимающиеся располагаются один за другим в затылок.) Можно требовать при сборе также построения в одну шеренгу. (Шеренгой называется расположение занимающихся в одну линию, рядом друг с другом.)

5. Поскоки, повороты, остановки во время ходьбы по заданию и по различным сигналам руководителя (слуховой — музыка, команда; зрительный — движение руки, флажка и т. п.). Группе во время ходьбы дается задание (например, сделать прыжок, поворот, подскочить 3 раза, сесть на пол, встать на колени, остановиться и т. д.). Задание выполняется на условленную команду или сигнал (например, на команду „хоп“ надо

подскочить; на хлопок руками — присесть на пол и сейчас же снова встать и итти дальше). Вначале команда подается редко, чтобы легче было сосредоточить на ней внимание и выполнить упражнение. Только в хорошо организованной и внимательной группе возможна частая смена команды. В одном занятии не следует давать больше двух разных заданий, причем число сигналов в каждом упражнении не должно превышать трех.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Способы передвижения и преодоления препятствий

1. Ходьба. Нормативный показатель: уметь ходить в ногу.

1. Ходьба в колонне по одному и по-двое (парами) под счет, пение, музыку, бой барабана, бубна; остановка с прекращением счета, пения, музыки, барабана и т. п.; перемена движения на тихую и громкую музыку (чередование ходьбы бесшумной и с легким притопыванием).

2. Ходьба переменным шагом (чередованием более коротких и более длинных шагов, например, 4 коротких шага и 4 более длинных).

3. Ходьба с акцентом (ударением) на счет один и три: притоп ногой или хлопок руками (например, на счет „раз“ — топнуть ногой ,на счет „три“ — ударить в ладоши, причем скорость ходьбы не замедляют).

Примечание. Необходимо в ходьбе сохранять правильную осанку, мягче ставить ногу на пол и при акцентированной (с ударом ногой) ходьбе сохранять данную скорость.

Рис. 25.

2. Бег. Нормативный показатель: мягко, непринужденно пробежать по прямому направлению на расстояние 30 *м* (без учета времени).

1. Бег в играх.

2. Бег в колонне по одному средним темпом (180—200 шагов в минуту) до 30 секунд.

3. Бег на носках с высоким подниманием колен перед собою, корпус держится прямо (рис. 25).

Не следует допускать беспрерывного бега дольше 1 минуты, чтобы избежать утомления и нарушения дисциплины.

3. Прыжки. Нормативный показатель: прыгнуть в высоту с разбега 60 *см* с мягким приземлением; уметь прыгнуть в глубину с высоты 50 *см* с мягким приземлением.

1. Прыжки в высоту с разбега через веревочку с хлопками в ладоши во время полета (разбег прямой, следить, чтобы отталкивание производилось поочередно левой и правой ногами, а приземление — мягко на обе ноги).

2. Прыжок в высоту с места (с дополнительными поскоками и приземлением). Производится следующим образом: на счет „раз" — подняться на носки, руки вверх; на „два" — присесть, корпус наклонить слегка вперед, руки отвести назад; на „три" — быстрым разгибанием ног дать толчок с выпрямлением корпуса и взмахом рук вверх, для того, чтобы подскочить вверх и вперед; на „четыре" — приземлиться на согнутые слегка в коленях ноги, имея опору на носках, несколько наклонив корпус вперед и вытянув руки вперед на ширину и высоту плеч (рис. 26).

Для того чтобы ученики овладели правильным приземлением, делаются 2—3 поскока сразу после приземления.

3. Прыжки в глубину 50 *см* с поворотом направо (налево). Выполняются так: на „раз" — сильно присесть, руки назад; на „два" — соскочить, не подбрасывая тело вверх, и одновременно повернуться в воздухе; на „три" — приземлиться (мягко присесть на носках), ухватившись одной рукой за снаряд, с которого производятся прыжки.

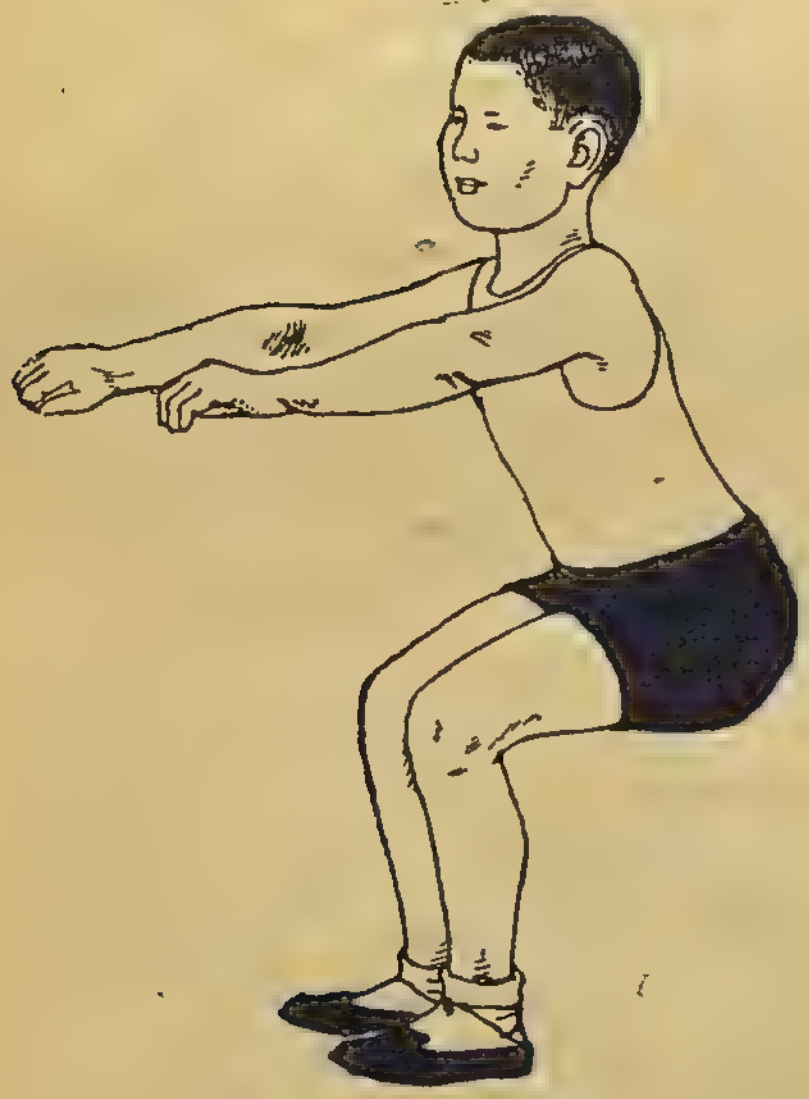
4. Равновесие. Нормативный показатель: взойти по наклонной рейке шведской скамейки (бревну) и пройти вперед по горизонтальной (один конец наклонной скамейки укреплен на рейке горизонтально стоящей на полу шведской скамейки) (рис. 27).

1. Ходьба по доске и рейке наклонно стоящей шведской скамейки (упражнение выполняется следующим образом: встать на конец рейки, успокоиться и уравновесить корпус; для этого руки надо вытянуть для балансирования в стороны на высоте плеч, голову держать прямо, смотреть перед собою, а не вниз, шаг делать осторожно, не поднимая высоко ног от рейки, итти спокойно и медленно; дойдя до конца рейки, сделать мягкий соскок на пол).

2. Ходьба по бревну высотой до 50 *см*. (Выполнять так же, как и по рейке скамейки.)

3. Ходьба боком по горизонтальному бревну. Упражнение выполняется на передней поверхности стопы (приставным шагом); руки вытянуты вперед.

Счет „два".



Счет „четыре".

Счет „раз".

Во время счета „три" прыгающий находится в воздухе.

Рис. 26.

5. Лазание и перелезание. 1. Перелезание через разные препятствия высотой до 1 *м*.

2. Одностороннее (одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой ногой и левой рукой) лазание вверх по шведской стенке. (Данное упражнение можно производить и на простой лестнице или на подходящем дереве.)

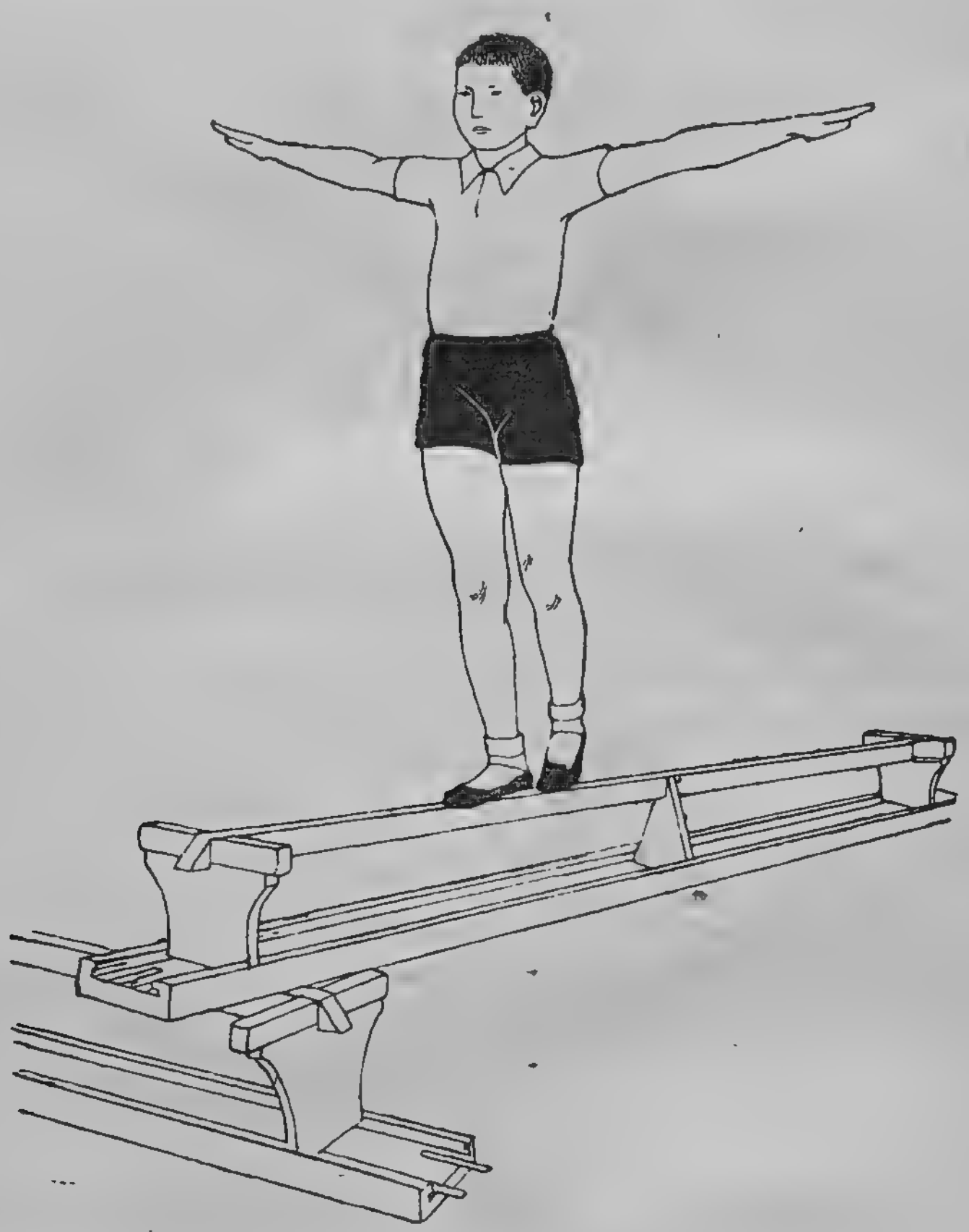


Рис. 27.

3. Комбинированное лазание по шведской стенке вверх, горизонтально и по диагонали (по косой линии). Например: залезть до пятой рейки, по ней переместиться вправо (приставными шагами) на 3—4 пролета, затем опуститься вправо по диагонали вниз (тоже приставными шагами). Захват рейки руками следующий: 4 пальца сверху и пятый (большой) снизу рейки.

6. Лыжи. 1. Ходьба на лыжах без точного изучения стиля по ровной местности (до 30 минут, с перерывами и отдыхом, а не беспрерывная).

2. Скатывание с отлогих холмов (наклон ската 10—15°).

3. Мягкое падение в снег по сигналу. Производится следующим образом: палки бросаются из рук, ноги сгибаются, корпус возможно больше опускается книзу; руки, согнутые в локтях, прижимаются к корпусу. Падать на бок.

Способы поднимания и переноски тяжестей

1. Поднимание и переноска легких предметов разной формы и веса на короткое расстояние: вес предметов не должен превышать 1—2 *кг* на каждого; расстояние — не свыше 20 *м*. (Переносятся мячи, ящики, стойки, скамейки, сани и т. п.)

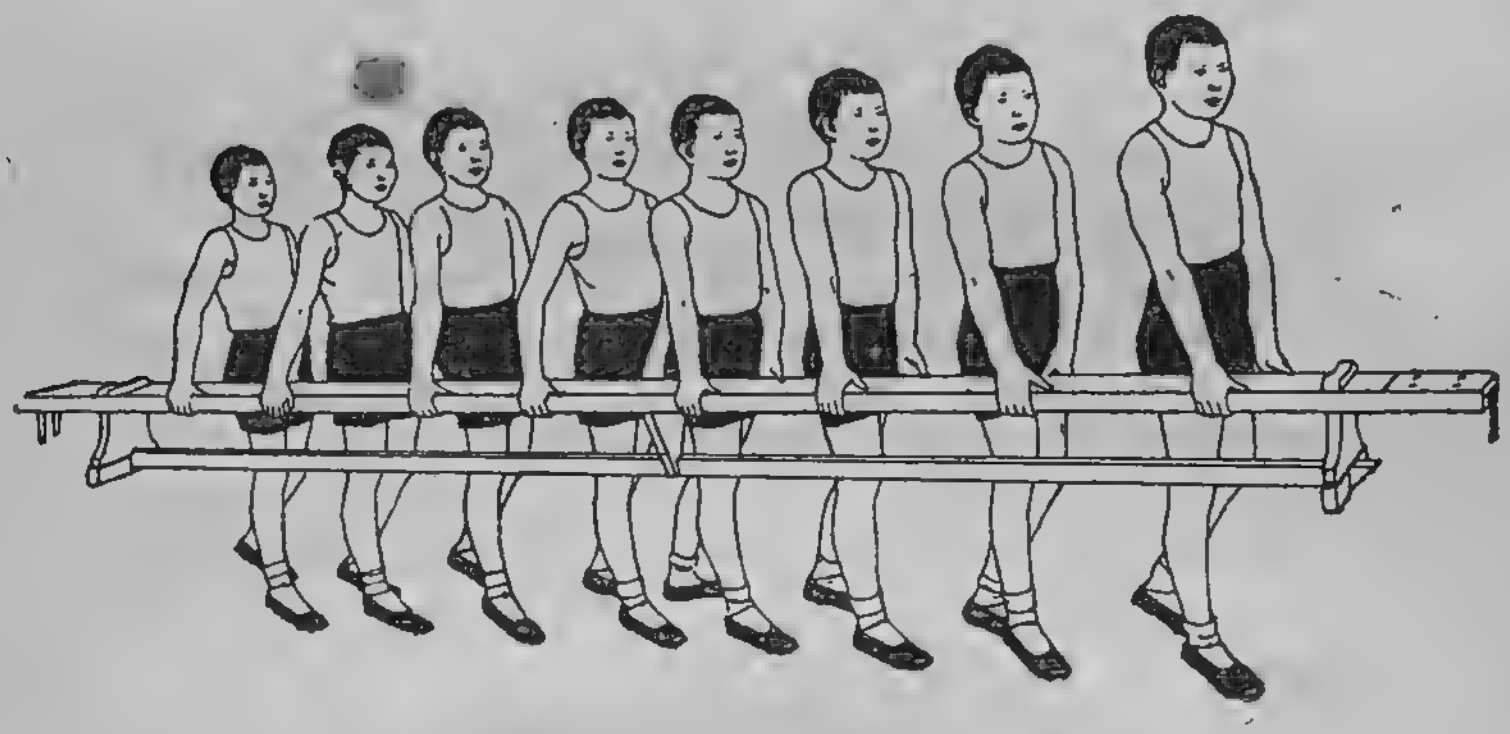


Рис. 28.

2. Групповая переноска шведской скамейки (6—8 человек), саней и т. д. (рис. 28).

Способы защиты и нападения

1. Метание. Нормативный показатель: метание маленьких мячей в вертикальную цель (цель — щит 1 *кв. м* с вписанными в него 5 концентрическими кругами, центральный — радиусом в 10 *см*, остальные с увеличением радиуса на 10 *см*), с расстояния 4 *м* для правой и 3 *м* для левой руки. Попадание: 4 из 6 бросков (3 броска правой и 3 левой) в щиты или начерченные на стене круги, установленные на уровне глаз занимающихся.

1. Бросание вдаль мяча средней величины, маленького мяча, палок, танзея, лассо, снежков (кто дальше); следить, чтобы бросание производилось как правой, так и левой рукой.

2. Бросание маленького мяча и снежков правой и левой рукой в однометровый щит (в пределах нормативного показателя).

На метание в цель необходимо обратить наибольшее внимание. Стоять при метании следует в полоборота к цели, т. е. при метании правой рукой стоять к цели левым плечом и наоборот. Мяч бросается из-за головы, размахом.

3. Перебрасывание друг другу одного мяча весом от 50 до 500 *г* на расстоянии от 2 до 4 *м*. Мяч должен быть достаточно мягким (например, кожаный, набитый опилками).

Элементы строя

1. Принятие основной стойки „смирно". Необходимо выработать умение стоять прямо, не наклоняя головы, опустив руки по бокам туловища, слегка согнув пальцы, разомкнув носки; в этом положении не производить никаких движений до команды. Однако эта стойка не должна быть чрезмерно напряженной (рис. 15).

2. Построение в колонну по одному, по росту, т. е. впереди встает самый высокий ученик, а за ним в затылок выстраивается вся группа с таким расчетом, чтобы колонна, постепенно снижаясь, имела на конце самого маленького по росту ученика (рис. 13).

3. Усвоить понятие о правом и левом фланге. Ученики построены в линию-шеренгу (рис. 29), лицом к преподавателю; правая сторона линии от учеников называется правым флангом, на ней должны строиться высокие по росту ученики; левая сторона шеренги, где строятся меньшие по росту, называется левым флангом.

4. Размыкание приставным шагом и бегом (приставной шаг производится так: нога отставляется на шаг в сторону и к ней приставляется другая и т. д.). Начинает та нога, в сторону которой надо отойти (разомкнуться). Таким же образом производится смыкание. Команда дается следующая: „От середины (или от правофлангового) на вытянутые руки разомкнись!"—или обратная команда: „Сомкнись!"

5. Повороты направо (налево) на носке и пятке производятся следующим образом: при повороте налево левая нога делает поворот влево на пятке, правая на носке (счет „раз"), по счету „два" правая нога приставляется к левой. При повороте

вправо, наоборот — правая делает поворот вправо на пятке, левая — на носке, и левая приставляется к правой. Команда для поворота: „напра-во“, „нале-во“.

6. Построение из колонны по одному, в колонну по четыре захождением (четверками, в затылок); для построения необходимо произвести расчет на „первый“, „второй“, „третий“, „четвертый“. По команде: „В колонну по четыре — стройся!“ — первые номера поворачиваются вправо шагом на месте, вторые,

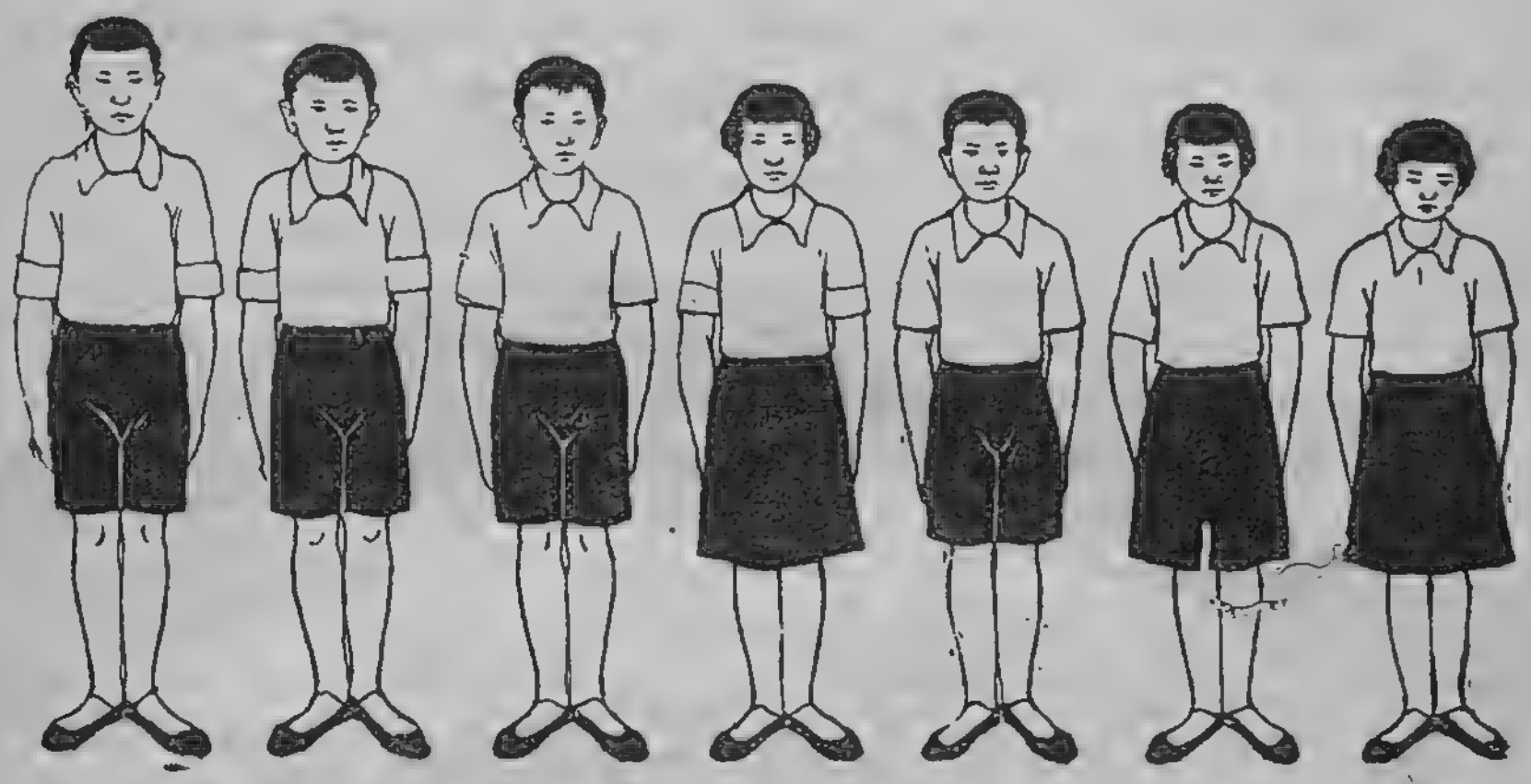


Рис. 29.

третьи и четвертые номера, держась с первыми на одной линии, заходят по кругу, шагами вперед и вправо и встают в затылок впереди стоящей четверки, образуя колонну по четыре.

7. Шаги вперед и назад не поворачиваясь, т. е. спиной вперед.

ИГРЫ

1. Пятнашки на одной ноге. Один из играющих — пятнашка. Его задача запятнать (прикоснуться рукой) кого-нибудь из играющих. В первую минуту пятнашка останавливается и поднимает руку вверх, чтобы все знали, кто пятнает. Затем, прыгая на одной ноге, пятнашка гонится за убегающими игроками. Кого запятнает, тот становится пятнашкой. Впоследствии возможны два варианта этой игры. Первый — старый пятнашка убегает в число играющих, остается один новый; второй —

каждый новый запятнанный становится помощником старому, и число пятнашек растет, пока не будут перепятнаны все играющие.

Правила: 1. Пятнать можно только прыгая на одной ноге.

2. Ногу можно сменять.

3. Для отдыха пятнашка может встать на обе ноги, но при этом он не должен двигаться с места.

2. Перебежки с метанием. Основными моментами игры являются бег и метание. На площадке имеются два города. Игроки по очереди, установленной заранее, перебегают через поле в другой город. Один из играющих назначается пятнашкой с мячом. Он находится в своем доме на боковой линии и имеет от 3 до 5 малых мячей. Вначале ему выделяется помощник для собирания мячей. По знаку руководителя дети начинают перебежки. Пятнашка из дома пятнает их во время перебежки через поле. Запятнанный становится помощником пятнашки и подносит ему мячи. Старый помощник становится пятнашкой, а первый пятнашка уходит в число играющих.

Правила: 1. Перебегать через поле можно только по одному.

2. Пятнать малым мячом можно игрока, перебегающего поле.

3. Пятнание в голову не допускается и не засчитывается.

4. Мячи с поля собирает помощник.

Игру можно организовать на воздухе, а в зимний период мячи заменить снежками.

3. Волк во рву. Из играющих выбирается волк. Волк ходит в овраге. Овраг отмечается на середине комнаты или площадки двумя параллельными линиями, отстоящими одна от другой на расстоянии 1 *м*. Все играющие изображают овец, имеющих два загона в разных концах комнаты. По знаку руководителей овцы перегоняются из одного загона в другой. По дороге встречается овраг (ров), в котором ходит волк. Овцы должны перепрыгнуть (перескочить) через ров. Волк пятнает перепрыгивающих овец, не выходя из оврага. Запятнанная овца выходит из игры (один вариант) или запятнанная овца становится волком, а старый волк идет играть в стадо овец (второй вариант). Можно игру усложнить таким образом: ров чертится широким, не менее 2 *м* ширины. Овцы не прыгают, а перебегают через ров. Волк пятнает. Запятнанный становится его помощником — волком. С каждой перебежкой число волков растет. Игра кончается, когда все играющие стали волками.

Правило: Волк пятнает, не выходя из рва, иначе пятнание не считается.

4. Рыбак и сети. Основной момент игры — координированный бег в связанной цепи.

Все играющие — рыбки, один — рыбак. В углу площадки для рыбака отводится дом. Первый раз рыбак выходит один из дома на ловлю рыбы, бежит и пятнает рыбку. Запятнанная рыбка идет в дом рыбака. Здесь они берутся за руки, образуют сеть и вместе бегут из дома на ловлю рыбы. Сеть должна, не разрываясь, окружить кольцом новую рыбку. С добычею сеть идет в дом. Пойманная рыбка присоединяется к сети, таким образом с каждым выходом сеть растет. Игра кончается, когда все рыбки пойманы.

Правила: 1. Сеть должна окружать рыбок в кольцо и не может задерживать их руками.

2. Порванная сеть не ловит, а идет в дом чиниться.

Примечание. Если цепь дошла до 6 человек, можно составлять вторую и т. д.

3. Рыбка может выбегать из сети до тех пор, пока не замкнулось кольцо; из замкнутого кольца (круга) выбегать уже нельзя.

5. Живая цель. Задача игры — метание в подвижную „цель". Дети строятся в круг. Берется легкий волейбольный мяч. Один из участников — живая „цель" — бегает внутри круга („цель" в начале игры назначается руководителем из числа играющих). Все, не сходя со своего места, стараются запятнать „цель" мячом (для этого рекомендуется пасовка мяча между стоящими). Кто попал в „цель", меняется с нею местами, т. е. сам становится „целью" и вбегает в середину круга, а старая „цель" идет на его место в линию стоящих в кругу.

Правила: 1. Пятнать только с места (круг обозначен меловой линией).

2. Никто в круг за мячом не входит; если мяч остановился, его подает сама „цель".

3. Поднимает мяч тот, кто ближе стоит к нему.

4. Бросок мячом в голову не допускается и не засчитывается.

Игра развивает меткость глаза, ловкость и сообразительность. При большом числе играющих, а следовательно, и большом размере круга, пасовка, т. е. переброска друг другу мяча необходима, иначе трудно запятнать „цель".

Имеется вариант этой игры. Дети, тоже в кругу, сидят на полу по-турецки (т. е. скрестив ноги). Живая „цель“ бегает в кругу. Дети быстрым толчком руками катают мяч через круг по направлению к „цели“, чтобы запятнать „цель“. „Цель“ убегает, перепрыгивая через мяч. Запятнанный меняется местом с „целью“.

Правила: 1. Мяч катать по полу, а не бросать.
2. „Цель“ пятнается в ноги.
3. При пятнании „цель“ сменяется.

6. Пятнай мяч. Игра является тоже вариантом живой „цели“. Все игроки сидят на полу по кругу и гоняют быстрыми толчками большой (баскетбольный) мяч через круг. В кругу находится водящий. Его задача — запятнать катающийся мяч, а задача сидящих — не допустить этого пятнания. Если мяч запятнан, водящий садится в круг, а на его место идет играющий, неумело толкнувший мяч.

Правила: 1. Мяч катать по полу быстро в любом направлении, не давая в руки водящего.
2. Водящий пятнает мяч рукой, где угодно, не выходя из круга.
3. Участник, допустивший три ошибки, т. е. неумелые толчки мяча и два раза побывший уже водящим, выходит из игры совсем.

Игра простая, но требует большого внимания и ловкости от участников.

7. Пустое место. Цель игры — бег на скорость по кругу. Все играющие строятся в круг. Один выходит вне круга. Обегая круг, он пятнает легким ударом по спине кого-нибудь из стоящих. Запятнанный выходит за круг и, обегая его, старается снова встать на свое место. Сюда же, только в обратном направлении, бежит и первый играющий. Кто раньше занял пустое место, тот на нем остается, а опоздавший идет за кругом пятнать следующих.

Игру можно осложнить введением каких-либо движений при встрече двух игроков (например, поздороваться, поскакать на одной ноге, держась за руки, присесть друг перед другом и т. п.).

Правила: 1. Бежит тот, кого запятнали.
2. При встрече держаться правой стороны, не задевая стоящих в кругу.
3. Сделавший перебежку держит руки назади.
4. Ударять того, кто не бегал.

Примечание. Нередко наблюдается картина разделения играющих на мальчиков и девочек, т. е. мальчики не желают ударять девочек и пятнают только мальчиков, а девочки — только девочек. Допускать этого не следует. В таких случаях руководитель может ввести правило: мальчики пятнают девочек, а девочки, наоборот, мальчиков. Это обеспечит правильное ведение игры.

8. Найти кольцо. Игра спокойная, для заключительной части урока.

Задача игры — наблюдательность.

Дети встают в круг, держа в руках связанную концами веревочку (шнур), на которую надето металлическое кольцо. Один из играющих находится в центре круга. Его задача — отыскать кольцо. Держащие веревку, быстро передвигают кольцо от одного к другому, захватывая кистью так, чтобы кольцо не было видно. Отыскивающий кольцо внимательно наблюдает и заставляет порой того или иного играющего поднять руки. Если кольцо найдено, водящий встает в круг, а попавшийся с кольцом — в центр круга водящим или отыскивающим кольцо.

Примечание. Легче спрятать кольцо от глаз наблюдателя если все время передвигать руками веревочку в одном направлении.

9. Коршун. Основное упражнение — передвижение в связанной колонне.

Один из играющих изображает коршуна, другой — наседку (куру), остальные — цыплят. Коршун садится на землю и роет ямку. Наседка с цыплятами, которые держатся вереницей (друг за другом) позади наседки, подходит к коршуну и спрашивает: „Коршун, коршун, что ты делаешь?“ Коршун —„Ищу дорогу“. Наседка – „Зачем тебе дорога?“ Коршун — „Твоих детей поймать“. Наседка — „Чем мои дети досадили?“ Коршун — „Лук да горох погубили“. С этими словами коршун бросается ловить последнего в цепи цыпленка. Наседка защищает руками и бежит навстречу цыпленку, который, оторвавшись от цепи, прячется впереди наседки. Если коршун успеет до этого поймать цыпленка, последний становится коршуном, старый коршун — наседкой, и игра начинается снова.

Правила: 1. Коршун ловит только после окончания разговора с наседкой.

2. Цыплята держатся все время в колонне, положив, руки на плечи стоящих впереди и не разрываясь при беге и поворотах.

3. Последний цыпленок, прячась за колонну, перебегает к наседке, встает впереди ее и становится наседкой.

Игра „Коршун“ у нанайцев имеет следующее дополнение: коршун может ловить не только последнего цыпленка, но лю-

бого из цепи. Это правило очень оживляет игру и поднимает интерес к ней. Разговор между коршуном и наседкой иногда совсем опускается.

Та же игра в некоторых сборниках имеет другое название— „Пирожок". Впереди цепи стоит продавец, позади его — печка (колонна детей) и последний в колонне — пирожок. Вместо коршуна подходит покупатель со словами: „Продай пирожок". Продавец отвечает—„На печке лежит". Последний из играющих — пирожок — кричит: „И бежит, и бежит". Убегает из колонны и встает впереди продавца, который также защищает его от покупателя. Если пирожок по дороге пойман, роли меняются, и игра идет снова.

10. Карусель. Простая игра с бегом для подготовительной части урока. Дети строятся в следующем порядке: половина играющих, держась за руки, образует круг, оставшиеся строятся за кругом левым плечом по направлению к кругу и левую руку накладывают на руки держащихся в кругу. Под быструю музыку или пение все стройно идут или бегут по кругу влево, при условном сигнале быстро сменяется направление, т. е. все двигаются вправо, причем находящиеся вне круга поворачиваются кругом и сменяют руку. Игра продолжается до следующей команды. Задачи игры — ритмично двигаться и быстро реагировать на музыку и сигнал.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ НАВЫКИ

1. Построить класс в затылок (на занятиях гимнастики, при входе в класс с перемены).

Примечание. Указать детям, что строить надо по росту, начиная с большого, кончая маленьким. Строить в линию, ровняясь по носкам ног, а потом повернуть направо и подровнять в затылок. Команду давать следующую: „В шеренгу по росту стройся!"

2. Расставить игроков для подвижной игры.

Примечание. При расстановке для игры намечать на полу линии мелом, где должна встать группа или отдельные игроки. Строит группу водящий, которым поочередно бывает каждый ученик.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ СО ВТОРЫМ КЛАССОМ

Из упражнений, с которыми дети знакомятся на уроках, следует остановиться, во-первых, на движениях в кистевом суставе. Выделить эти движения из ряда других легче, когда одна рука

захватывает другую за предплечье (у основания кисти) и тем самым задерживает добавочные движения. Во-вторых,—на равновесии по рейке шведской скамейки, особенно наклонной. Уменьшение опоры, несколько измененное положение ноги, так как ступни ног ставятся параллельно, а не развернуто, требуют иной координации движений и на первое время пугают ученика необычностью положения; здесь руководитель должен не только указать, как правильно пройти по рейке, балансируя руками, спокойно смотря прямо перед собой, но и создать это спокойное, уверенное настроение ученика своей внимательной страховкой, т. е. умением оказать поддержку в любой момент выполнения. Поэтому недопустимо при выполнении детьми упражнений равновесия преподавателю находиться в другом конце зала, так как это не только нарушает работу, но нередко служит причиной падения и ушибов детей. В-третьих, — на прыжках через веревочку: в этом упражнении руководителю необходимо обратить внимание на правильность толчка и мягкое приземление после прыжка; кроме того, имеет значение, как натянута веревка для прыжка: она должна накладываться сверху на деревянные гвозди стойки со стороны, обратной прыгающему; таким образом, задетая ногой, она свободно падает на пол, не вызывая падения ни ученика, ни стоек, что часто случается, когда веревка намотана или привязана к стойке или надета неправильно; правильная установка снаряда и внимание руководителя обеспечивают спокойное проведение занятий.

В проведении уроков 2-го класса, как видно из материала, есть уже значительные моменты детального изучения движений с точной командой, но все же еще преобладающим моментом в уроке являются игры.

Поэтому те 10 игр, какие описаны в материалах 2-го класса недостаточны; их следует дополнять играми 1-го класса (иногда, возможно, даже 3-го класса), считаясь с физическим развитием и интересами детей и нёпременно используя местные, национальные игры.

ТРЕТИЙ КЛАСС

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость

а) Упражнения для рук. 1. Руки на голову. Ладони кладутся на голову. Пальцы обеих рук слегка касаются, локти отведены назад (рис. 30).

2. Руки к плечам. Руки согнуты в локтях, пальцы рук касаются плеч, локти прижаты к бокам (рис. 31).

3. Круговые движения в плечевых суставах. Прямые руки поднимаются вперед, вверх, отводятся назад и опускаются сзади вниз.

4. Упражнения руками в одном и нескольких суставах. Например, последовательные движения: сгибание прямых рук

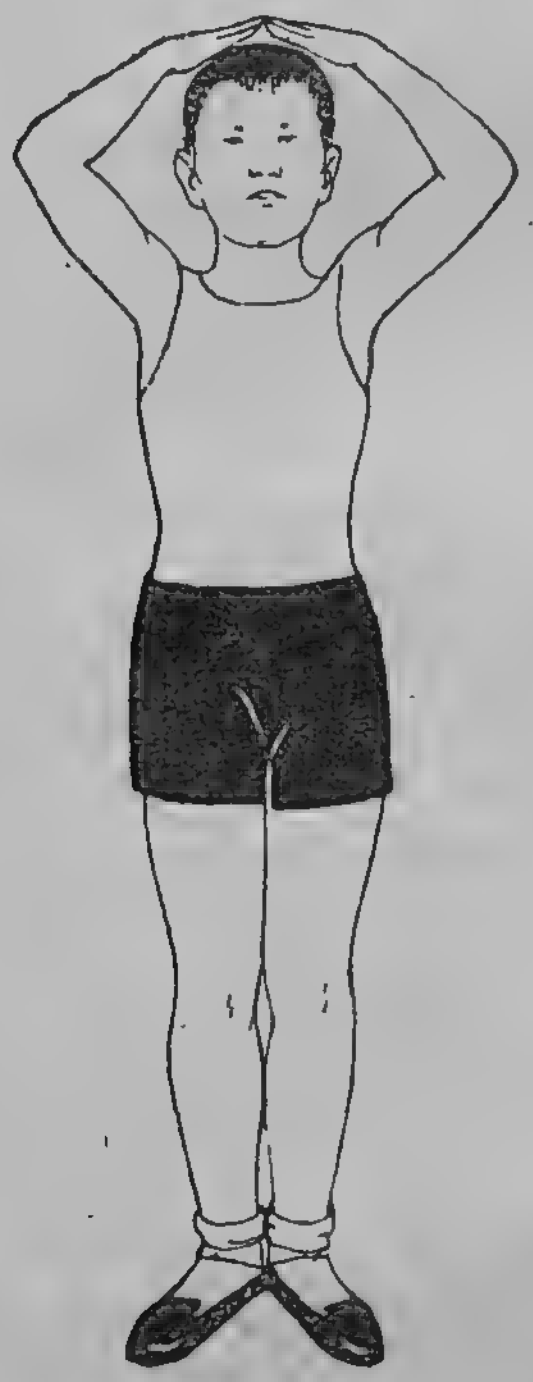


Рис. 30.

Рис. 31.

в плечевом суставе, т. е. поднимание рук вперед на высоте плеч, ладонями внутрь; из этого положения разведение рук в стороны на высоте плеч (ладони обращены вперед); из этого положения поворот прямых рук наружу (ладони кверху); затем — опускание прямых рук в первоначальное положение. Или — одновременные движения: на первый счет — поднять одну руку вперед, а другую в то же время — в сторону; на второй счет — опустить обе руки вниз; затем повторить движение наоборот. Или другой вид последовательных движений: на первый счет —

согнуть руки в локтевых суставах (исходное положение — руки опущены вниз, вдоль туловища, ладонями вперед); на второй счет — вернуться к исходному положению; на третий счет — поднять прямые руки назад; на четвертый счет — снова опустить руки вниз. Или, наконец, — еще более трудная форма подобных движений: исходное положение — руки согнуты в локтях под прямым углом, ладонями книзу; упражнение — на счет „раз“ — повернуть предплечья ладонями кверху, на счет „два“ — повернуть предплечья в исходное положение, на счет „три“ — развести кисти в сторону, на счет „четыре“ — свести кисти к среднему положению, на счет „пять“ — свести кисти еще б о л ь ш е в н у т р ь, на счет „шесть“ — развести кисти до среднего положения.

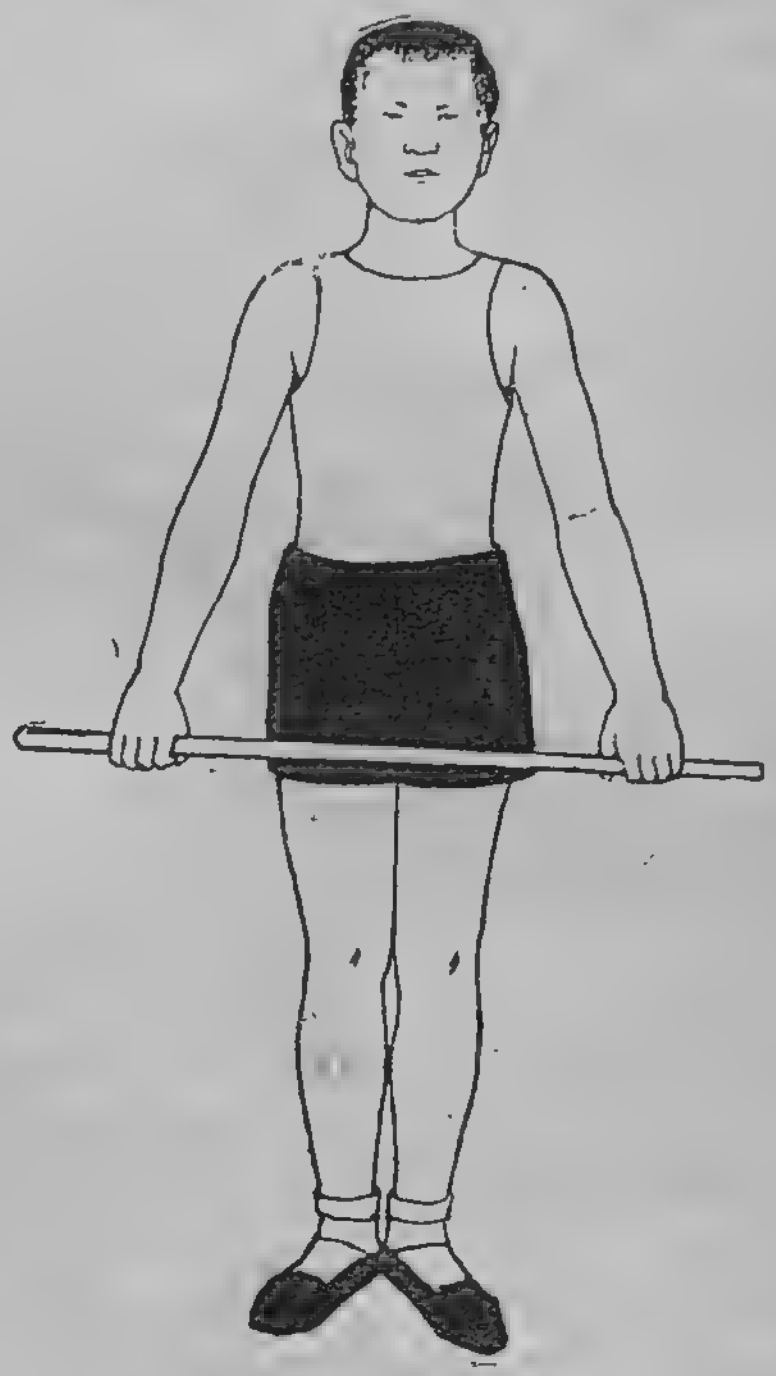


Рис. 32.

5. Качательные движения руками в прямых направлениях. В основной стойке производить махи рук вперед и назад (или обе руки в одном направлении или же в разных: левая идет вперед, правая — назад и наоборот). Можно делать махи также перед собою, налево и направо из положения небольшого наклона туловища вперед. В этих упражнениях следует руки держать ненапряженно.

6. Круговые движения руками перед телом, удерживая в руках гимнастическую палку.

Исходное положение — руки опущены вниз, палка держится горизонтально, перед телом, расстояние между кистями немного больше ширины плеч (рис. 32). Сделав упражнение 5 — 6 раз влево, следует его повторить еще 5—6 раз в другую сторону.

7. Последовательные движения с палкою (палка держится как в предыдущем упражнении): поднять палку вперед на вытянутых руках на высоте плеч; сгибая руки, приблизить ее к груди; выпрямить руки вверх — поднять палку над головою; опустить палку назад за голову,—на плечи; перенести палку вперед через голову и опустить ее вниз.

б) Упражнения для ног. 8. Выставление ноги в прямых направлениях на носок, т. е. выставление прямой ноги на носок вперед, в сторону, назад (поочередно — правой, левой).

9. Стойка на одном (рис. 33) и двух коленях (рис. 34). Опускание на одно колено выполняется либо выставлением другой ноги вперед, либо отставлением ноги назад (с опусканием на колено этой последней). Для опускания на оба колена следует сомкнуть носки и присесть, после чего можно осторожно (мягко, бесшумно) встать на оба колена.

Рис. 33.

Рис. 34.

10. Приседание на носках. Подняться на носки, глубоко присесть, снова подняться на носки и затем встать на всю ступню. Счет четыре (рис. 9).

11. Сгибание прямой ноги вперед и назад на четыре счета; затем отведение ноги в сторону и возвращение к исходному положению (на пятый и шестой счет).

12. Поворот ноги внутрь и наружу. Прямая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят. Из этого положения выполняются повороты: сперва внутрь и к исходному положению, затем наружу и снова к исходному положению (счет — четыре).

13. Поворот в коленном суставе. Это движение легче проводить сидя на скамейке, или же стоя держать одну ногу со-

гнутой в колене и бедре; поворачивается голень наружу и внутрь на четыре счета.

14. Сгибание стопы. (Нога немного приподнята вперед; в этом положении стопа опускается вниз и поднимается вверх.)

15. Отведение стопы в сторону. (Для этого нога поднимается вперед, а носок опускается вниз; из этого положения носок отводится наружу, на место, внутрь и на место.)

16. Поворот стопы. (Одна нога приподнимается вперед; в этом положении стопа поворачивается подошвой наружу и на место, затем внутрь и на место на четыре счета.)

Рис. 35.

Рис. 36

в) Упражнения для туловища. 17. Нагибание туловища вперед (с прямой спиной). Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. Туловище наклоняется вперед до горизонтального положения, спина не сгибается, голова поднята (рис. 35). Упражнение выполняется на два счета.

18. Выгибание туловища в грудной части (рис. 36). Стойка, руки на поясе; поднимание грудной клетки вверх, лопатки

сзади сходятся, голова вместе с плечами отходит назад; живот подобран.

Примечание. Упражнение 17-е и 18-е лучше делать одно за другим, чередуя, с повторением до 5—6 наклонов.

19. Поворот туловища. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; повернуть одно только туловище налево (не поворачиваясь на ногах), повернуть туловище в исходное положение; то же — в другую сторону. Счет „раз, два, три, четыре". Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

То же упражнение можно проделать сидя по-турецки, т. е. сидя на полу, сложив накрест ноги и укрепив руки на поясе или у плеч.

20. Наклон туловища вперед и назад или вправо и влево с палкой, укрепленной сзади на плечах или же поднятой над головой на вытянутых вверх руках. (С таким же положением палки можно делать поворот туловища влево и вправо.)

21. Вставание на оба колена и поднимание с колен без помощи рук (без опоры о пол). Исходное положение: стойка, колени сжаты, носки вместе, руки укреплены на поясе; упражнение: медленно и мягко опуститься на оба колена, затем, рывком туловища и упором на носки, быстро встать, не касаясь руками пола (до 4 раз).

22. Садиться на пол из положения „стоя на коленях": встать на колени, руки поднять вперед; по команде сесть влево от ног на пол, подняться, сесть вправо, подняться (до 3 раз в каждую сторону).

23. Садиться по-турецки (стоя и скрестив ноги, медленно сесть без помощи рук); затем, рывком тела вперед, встать.

24. Сидя, ноги врозь, раскачивание туловища вперед и назад.

25. Из стойки ноги врозь нагибание туловища вперед со скольжением рук вдоль ног.

Упражнения для укрепления органов дыхания и кровообращения

1. Поскоки на двух ногах с короткой скакалкой в продолжение 5, 10, 15 секунд.

2. Бег с короткой скакалкой на расстоянии до 20 *м*.

3. Бег на выдохе у нанайцев.

Бег имеет соревновательный характер. Проводится таким образом: бегун глубоким дыханием набирает на старте (т. е. в момент отталкивания от начальной линии бега) возможно больше воздуха и бежит, издавая голосом звук, стараясь по-

степенно, малыми дозами выпускать из себя воздух (выдыхать). Пока есть в груди воздух, звук слышен; когда звук прекратился, бегун останавливается. Кто из участников соревнования сумеет пробежать дальше, тот выходит на первое место в данном соревновании.

Примечание. В третьем классе не следует подчеркивать соревновательный момент в беге, а дать это спокойно как упражнение, которое каждый выполняет, как сумеет, без напряжения.

Во всех случаях при проведении данного упражнения необходимо ограничить время выдоха 10—15 секундами.

Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями

1. Упражнения с одним мячом двумя и одной рукой (ловля, бросание, катание).

2. Упражнения с мячом и добавочными движениями рук и ног. Например, бросив мяч, хлопнуть в ладоши или притопнуть ногой и затем поймать.

3. Упражнение с обручем. Обруч в диаметре 20—25 *см* бросается правой рукой от левого плеча и наоборот — левой от правого. Направление — вперед и вверх под углом 40—45°. На противоположной стороне площадки обруч ловится другим играющим на вытянутые руки.

Школа мяча у хантов (см. 1-й класс).

4. Выполнение различных движений по заданию на различные звуковые раздражители: свисток, хлопок в ладоши и т. п. Например: во время ходьбы на хлопок разбежаться по площадке, на свисток — построиться в круг, на низкий аккорд в музыке — всем сесть на пол и т. д.

5. Ходьба в рассыпную и сбор в колонну по 2—4 по сигналу. Например: на удар палкой по полу — построиться в затылок по два и т. п. (Повторить 3—4 раза.)

6. Комбинации от двух до четырех простых движений отдельными частями тела. Например: сгибание головы вперед и назад, сгибание рук в плече; сгибание ноги в колене, в бедре. Движения идут последовательно одно за другим.

Или: поворот головы вправо и влево, отведение рук в стороны, отведение левой, затем правой ноги в бедре.

Контрольное упражнение. Комбинации на 4 такта из проработанного материала общеподготовительных упражнений.

Пример: отведение рук в стороны, одновременно поворот головы влево; поднимание рук вверх с наклоном головы назад (смотреть на руки); поворот головы вправо, поднять руки в стороны; руки опустить вниз, голову повернуть прямо. Здесь упражнение имеет 4 такта, и на каждом из них приведено легкое совмещение движений в двух суставах.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Способы передвижения и преодоления препятствий

1. Ходьба. Нормативный показатель: пройти $^1/_2$ *км* в 6 минут (в индивидуальном темпе, т. е. каждый своей скоростью).

1. Ходьба в колонне по 4 с соблюдением равнения.

2. Ходьба с переменой ног (т. е. на каждый подсчет „раз“ уметь сделать шаг левой ногой).

3. Ходьба свободным шагом в сочетании с правильной работой рук и держанием корпуса (при свободном шаге левая нога в движении согласуется с правой рукой и наборот: при шаге вперед правой ногой, вперед идет, сгибаясь в локте, левая рука; при шаге вперед левой ногой, левая рука идет назад, выпрямляясь в локте, корпус и голова держатся прямо).

4. Ходьба по наклонной плоскости. Наклонной плоскостью может служить доска шведской скамейки, поставленной и закрепленной одним концом на пятой рейке шведской стенки; восхождение по доске выполняется с несколько усиленным подниманием колена и размахиванием рук вперед и назад.

5. Ходьба приставными шагами (т. е. шаг левой ногой, приставить правую, шаг правой, приставить левую и т. д.).

6. Ходьба в стороны (боком вправо и влево, приставным шагом).

2. Бег. Нормативный показатель: пробежать в эстафете один этап в 30 *м*.

1. Бег с замедлением и ускорением темпа в колонне по одному до 1 минуты.

2. Бег, чередуя с ходьбой, $1^1/_2$ минуты.

3. Бег „взапуски“ (вперегонки) на расстоянии до 40 *м*, без учета времени.

4. Бег у нанайцев на выдохе (см. материал 2-го класса).

3. Прыжки. Нормативный показатель: прыгнуть в высоту с разбега на 65 *см*; уметь спрыгнуть в глубину с высоты 60 *см*.

1. Групповой прыжок на месте и с шага (вверх и вперед). Групповой прыжок на месте выполняется по команде всей груп-

пой детей, построенных в определенном порядке для упражнений. Прыжок на месте делается на пять счетов: „раз“ — подняться на носки, „два“ — поднять руки назад, „три“ — взмахнуть руками вперед и подпрыгнуть кверху, „четыре“ — произвести мягкое, бесшумное приземление, „пять“ — принять основную стойку.

При прыжке вперед с шага делается шаг левой ногой вперед, толчок от пола и прыжок вперед с последующим приземлением на обе ноги.

2. Прыжок через веревочку с разбега, с подниманием колен и хлопком по коленям (разбег 3—4 *м*, толчок одной ногой).

3. Прыжки в глубину до 60 *см* с мягким приземлением из положения стоя на возвышении, боком, в полуприседе. Возвышением может служить скамейка, ящик, бревно, установленные неподвижно.

4. Вскакивание на шведскую скамейку и прыжки через нее. При этом упражнении руководителю необходимо проверить устойчивость и прочность скамейки. Чтобы избежать скольжения скамейки, целесообразно построить участников для одновременного прыжка с двух сторон скамейки в шахматном порядке.

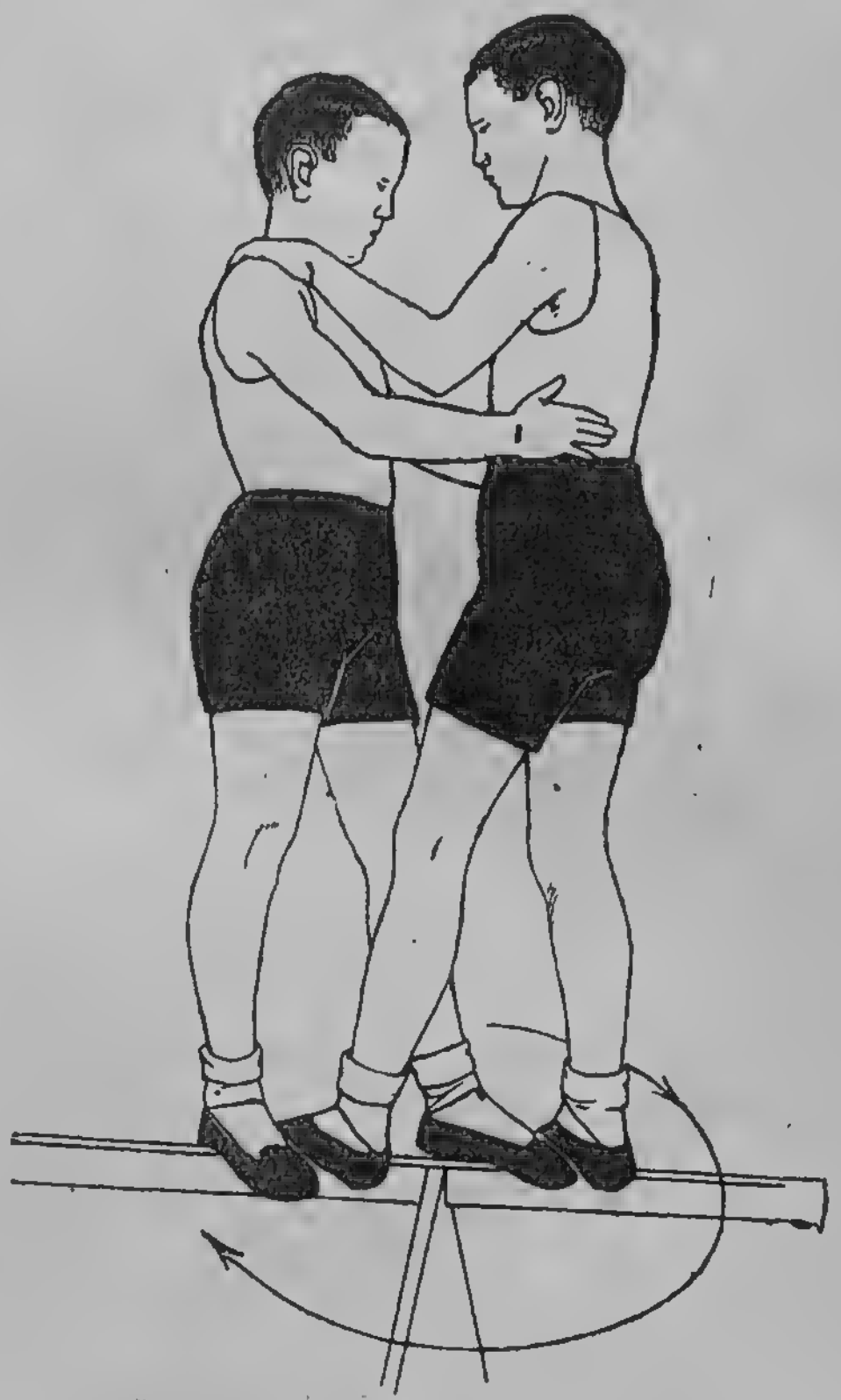


Рис. 37.

4. Равновесие. Нормативный показатель: пройти по горизонтальному буму на высоте 60 *см* (руки в сторону), с опусканием на середине бума на колено и последующим продолжением движения.

1. Ходьба вперед: руки свободно, руки в сторону и с опусканием на колени, с постепенным увеличением высоты снаряда до 60 *см*.

2. Стоя на снаряде (высота 30—40 *см*), — простейшие движения рук и ног групповым способом. Движения делает группа детей стоя, например, на доске шведской скамейки.

3. Расхождения двух учеников по доске шведской скамейки, поставленной на пол (при дальнейших упражнениях используются снаряды: бревно, рейка шведской скамейки, бум). При встрече ученики берут друг друга за талию или плечи; один выставляет ногу вперед, ставя ее между ног другого; затем оба осторожно поворачиваются кругом (на месте), отпускают друг друга, и, повернувшись в первоначальном направлении, расходятся.

5. Лазание. Нормативный показатель: из положения стоя у каната, взявшись за канат двумя руками как можно выше, захватить канат ногами (высоко подняв колени, накинуть канат на одну ступню, сверху прижать его другой ступней), затем выпрямить ноги и, сгибая руки, подняться вверх.

1. Лазание по шведской стенке с остановками, добавочными движениями рук и ног.

2. Приседание на шведской стенке или лестнице до положения вытянутых рук, затем подтягивание на согнутые руки и выпрямление ног.

3. Отведение ноги (левой и правой по очереди) в сторону или назад из положения стоя на шведской стенке, лицом к стене.

3. Прыгание на месте, держась за канат, с подтягиванием на руках во время полета.

4. Из положения стоя у каната, взявшись за канат двумя руками, как можно выше захватить канат ногами (высокий подъем колен), затем выпрямить ноги и согнуть руки.

6. Лыжи. Нормативный показатель: пройти попеременным шагом („русским шагом“) по ровной местности 1 *км* (без учета времени).

1. Изучение техники попеременного шага без палок и с палками (широкий, скользящий шаг с сильным толчком ногами).

2. Катание с горок, подъезжая под „ворота“, составленные из лыжных палок.

Способы поднимания и переноски тяжестей

Поднимание и переноска предметов разной формы и веса (ящики, скамейки, сани, тяжелые мячи) на расстояние до 15 *м*, вес предметов — до 3 *кг*.

Способы защиты и нападения

Метание. Нормативный показатель: метание маленьких мячей в вертикальную цель (цель — щит 1 *кв. м*, с вписанными концентрическими кругами с увеличением радиуса на 10 *см*) с рас-

стояния *4 м* для правой руки и 3 *м* для левой; попасть 4 раза в круг диаметром в 80 *см* из 6 бросков (3 броска правой и 3 — левой рукой).

1. Метание в цель, расположенную на уровне ниже и выше глаз метающего, начиная с расстояния 3 *м*.

2. Метание большого мяча в цель одной рукой.

3. Метание в цель из различных положений (стоя на колене, сидя).

4. Метание в цель во время ходьбы.

Элементы строя

1. Повороты на месте, направо и налево на носке и на пятке.

2. Равнение направо и налево. (Равняться — на грудь четвертого в линии, считая себя первым.)

3. Построение в колонну по четыре захождением четверками.

4. Размыкание на вытянутые руки или на указанную дистанцию от середины и в одну сторону шагами, с приставлением ноги.

ИГРЫ

1. Мороз и сосульки. Все играющие выстраиваются по линии дома на одном конце площадки или зала. В другом конце имеется второй дом. Один из играющих — мороз — становится посередине зала и спрашивает: „Кто боится деда-мороза?“ Дети отвечают хором: „Никто“. После ответа все бегут через площадку в другой дом. Мороз пятнает перебегающих. Запятнанный останавливается на месте пятнания и превращается в сосульку, т. е. стоит неподвижно. Сосулька не ловит, но кто из бегущих, при следующей перебежке заденет за нее, тот сам замерзнет и превращается в сосульку. Если за сосульку задел случайно мороз, сосулька освобождается и бежит в число играющих. Таким образом чем больше сосулек в поле, тем больше требуется внимания и ловкости от перебегающих, чтобы не замерзнуть по дороге. Игра кончается тогда, когда все игроки запятнаны и замерзли в сосульки.

2. День и ночь (Ворона и воробей). Играющие делятся на две равные партии и становятся посередине зала (или площадки для игры) в две линии, спиной друг к другу, на расстоянии $^1/_2$ *м* одна от другой. Одна партия называется партией ночи, другая — партией дня. Каждая партия имеет перед собой дом — линию на конце площадки. Руководитель дает команду: „день“ или „ночь“. Названная партия поворачивается и ловит противника, добегая до черты его дома. Пойманный переходит в пар-

тию поймавшего. Игра идет определенное время (5—7 минут), после чего производится подсчет игроков. В чьей партии будет их больше, та партия считается выигравшей.

Примечание. Руководитель произносит название той или иной партии в любом порядке, желая вызвать постоянное внимание играющих.

Игра „Ворона и воробей" является по существу той же игрой „День и ночь", только с другими соответствующими наименованиями партий.

Возможен вариант игры: пойманный остается играть в своей партии, причем ведется только подсчет пойманных.

3. Эстафеты. Под этим названием идет несколько игр, различных или по построению, или усложненных теми или иными препятствиями. По существу все они сводятся к передаче эстафеты (депеши, послания) от первого игрока партии через каждого следующего к последнему. Скорость передачи дает выигрыш одной из партий. Эстафетой могут служить флажки, палочки, ремни, ленты, мячи, мешочки с песком и т. п. Описанные ниже игры принадлежат к данной группе.

4. Эстафета с флажками. Дети делятся на две равные партии. Партии встают по длине зала двумя колонками на расстоянии 2 *м* одна от другой. Впереди партии на расстоянии 8—10 *м* ставится стул (табурет, рюшка или другой предмет) или же чертится небольшой круг, который надо обежать с эстафетой. Места первых игроков в партии обозначаются чертой.

Первый игрок каждой партии получает эстафету — флажок; по сигналу руководителя первые из каждой партии бегут вперед, обегают поставленный предмет (не задевая его) или круг, бегут обратно к своей партии и подают флажок второму, а сами идут в конец партии и встают последними. Получив эстафету, немедленно бежит второй и т. д., пока не сделают перебежки все игроки партии. Последний, пробежавший с эстафетой, передает ее первому, который поднимает эстафету над головой. Чья партия, соблюдая все правила игры, раньше подняла эстафету, та и считается выигравшей.

Правила: 1. Начинать бег с эстафетой по команде руководителя.

2. Не касаясь поставленного предмета, обегать его кругом.

3. Нести и подавать флажок другому, держа его в вертикальном положении (а не в горизонтальном, что может дать случайные уколы).

4. Без эстафеты не выходить за переднюю линию партии.

Таким образом строятся все линейные эстафеты, но вместо флажка детям хорошо дать большой мяч, который по сигналу

первым играющим передается через голову сзади стоящему игроку, вторым — третьему и т. д.,—до последнего. Последний, получив мяч, бежит до условленного места, возвращается к партии, встает впереди первого и через голову направляет мяч назад и т. д., пока все не сделают перебежки. Ту же эстафету можно построить с перебрасыванием или с перекатыванием мяча к первому стоящему в очереди, т. е. играющий, получивший мяч, бежит с ним до условленного места и оттуда бросает (или катит) мяч второму, а сам встает в конце партии и так до последнего. Партия, кончившая раньше перебежки, выигрывает.

5. Эстафета зимой. Подобно указанным играм можно провести эстафету на лыжах: пробежать по очереди на лыжах определенное (небольшое) расстояние и передать эстафету следующему.

Таким образом можно самому руководителю создать целый ряд эстафет с бегом, с прыжками, с катанием на салазках и т. п.

6. Шведские горелки. Игра представляет один из видов эстафетного бега. Играющие строятся парами и в колонну. Каждая пара имеет свой номер по порядку. Таким образом получаются две партии с одинаковыми номерами. Партия устанавливается по линиям, сходящимся под углом. Впереди партии на расстоянии 6—8 *м* встает руководитель с лентами или флажками в руках. Он называет какой-либо номер; названная пара бежит с наружной стороны своей партии, берет из рук руководителя ленту-эстафету, бежит по средней линии между партиями, обегая свою, приносит эстафету обратно руководителю и встает на свое место. Игрок, подавший эстафету первым, получает одно очко в пользу своей партии. Когда все номера были вызваны, подсчитываются очки. Партия, набравшая больше очков, считается выигравшей.

Правила: 1. Выбегать с места только по вызову и с определенной стороны.

2. При обегании партии нельзя сокращать путь и прикасаться к последнему.

3. Место партии обозначено боковой, передней и задней линиями.

4. Номера вызываются в любом порядке (вразбивку).

5. Эстафета, поданная обоими игроками одновременно, дает по очку каждой партии.

Данную игру можно проводить с тремя и больше партиями, но тогда флажок-эстафета устанавливается на земле перед каждой партией.

7. Удочка (Мешочек ходит). Основной элемент игры — прыжки. Играющие строятся в круг. Один из них встает в центр

круга с удочкой, т. е. с длинной веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Держа в руках другой конец веревки, игрок вращает мешочек по кругу; мешочек бежит по полу под ногами стоящих, которые по очереди подпрыгивают, чтобы перескочить через бегущий мешочек. Кто, не успев подскочить, остановит движение мешочка, тот встает в центр и кружит мешочек, а игрок из центра идет на его место.

Примечание. Круг обозначается мелом, и за круг выходить не разрешается.

8. Третий — лишний. Все играющие встают по кругу парами. Пара распределяется так: один впереди другого, лицом в круг. Двое остаются вне круга: один убегает, другой ловит. Бегают оба за кругом. Убегающий, спасаясь от ловца, вбегает в круг и встает впереди какой-либо пары, говоря: „Трех много".

Третий из этой группы (последний, лишний) убегает за круг и прячется, в свою очередь, от догоняющего. Если догоняющий поймает противника, роли их меняются, т. е. пойманный становится ловцом.

Правила: 1. Бегать только за кругом.

2. Вставать скорее на место, чтобы чаще сменялись перебегающие.

Игру можно осложнить введением следующего правила: третий (последний) ловит, он догоняет предыдущего ловца. При этом условии требуется большое внимание от того, кто ловит, так как в тот момент, когда убегающий встал впереди какой-либо пары, роль ловца меняется, и он должен убегать.

9. Защита крепости. Основной элемент — метание. Играющие встают в круг. В центре круга строится крепость (три палки, связанные вверху веревкой и поставленные на пол с небольшим разведением их внизу). Один выделяется для защиты крепости. Большим мячом стоящие по кругу стараются сбить крепость, защитник в кругу отбивает мяч обратно.

Кто сбил крепость, тот становится защитником и идет в круг, старый защитник встает на его место.

Правила: 1. Мяч бросать со своего места.

2. Защитник бегает в кругу, отбивая мяч руками.

Примечание. При большом круге желательно пасовать мяч между играющими, чтобы облегчить попадание в крепость. Зимой игра проводится на улице. Крепость строится из снега (снежная башня, снежная баба и т. д.). Нападающие бьют снежками. Причем можно изменить построение таким образом: играют две партии, каждая из них имеет свою крепость. Одновременно идет нападение на крепость противника и защита своей (бой в снежки).

10. Мяч (Poksede) у эвенков. Основной элемент — метание. Игроки делятся на две партии.

Поле средней чертой и натянутой над нею веревкой делится пополам. Каждая партия строится в своем поле в шахматном порядке. Игра заключается в отбивании большого мяча из одной партии через веревку в другую. Мяч не должен падать на землю. Партия, допустившая падение мяча на землю, получает в проигрыш очко. Чья партия меньше допустила падений, та партия выиграла.

Правила: 1. Мяч отбивать ладонью одной руки.

2. Мяч посылается не ниже натянутой веревки (высота веревки на уровне головы).

3. Мяч, упавший на землю, дает проигрыш той партии, в чье поле он упал.

Примечание. Игру можно осложнить введением следующего правила. Промахнувшийся при ударе по мячу садится на землю. При дальнейшей игре он старается поймать мяч в руки. Если мяч пойман сидящим, он снова может встать на ноги и участвовать в игре на общих основаниях.

11. Погоня за оленем (Охота у эвенков). Основной элемент игры — наблюдательность. Место игры — роща, небольшой участок леса. Из группы играющих выделяются два-три оленя. Олени прячутся в лесу, разбрасывая по дороге клочки бумаги, сорванные цветы и т. п. По следам оленя минут через пять — десять идут остальные игроки — собаки и охотники. Собаки по следам отыскивают оленя. Увидав оленя, собака лает (кричит). На зов собаки прибегает охотник и пятнает (ловит) оленя шишками. Запятнанный отводится из леса на поляну.

Примечание. Роли игроков распределяются жеребьем. При наличии нескольких оленей и охотников игра после часовой охоты может быть перенесена на другой день для доигрывания. Таков обычай северных детей, копирующих охоту на зверя. Желательно, чтобы при повторении данной игры все играющие побывали собаками, так как их роль, главным образом, и развивает наблюдательность.

12. Море волнуется. Играющие изображают рыбок и рыбака. Все, кроме рыбака, строятся в круг на расстоянии 1—2 шагов друг от друга.

Место каждого отмечено меловым кружком (если на улице — флажком, веткой и т. д.). Оставшийся вне круга — рыбак — проходит по кругу, касаясь разных играющих; последние считаются пойманными в сеть и должны следовать за рыбаком. Когда все сняты с мест и идут колонной (в затылок) за рыба-

ком, последний проделывает на ходу ряд движений (взмахи руки, приседания, наклоны, прыжки, бег и пр.). Рыбки повторяют все его движения. Руководитель дает сигнал — командует: „Море волнуется!“

По сигналу все, в том числе и рыбак, разбегаются из колонны, стараясь занять чье-либо свободное место. Кто останется без места, идет рыбаком и снова начинает игру.

Правила: 1. Все игроки подражают в движениях рыбаку.
2. Разбегаются по местам только после слов — „Море волнуется!“
3. Занимают любое свободное место.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

1. Уметь самостоятельно выполнить физкультминутку.
2. Навыки ухода за телом:
а) мыть ежедневно руки, лицо, уши, шею;
б) мыть руки перед едой, после работы; мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми;
в) ежедневно чистить зубы (особенно на ночь) и полоскать рот после еды;
г) регулярно менять белье, носильное — 1 раз в 6 дней, постельное — 1 раз в 12 дней;
д) содержать в чистоте постель: проветривать постельные принадлежности, не ложиться в постель в одежде и обуви.
3. Забота о правильном питании:
а) тщательно разжевывать пищу;
б) есть из отдельной посуды;
в) принимать пищу в определенное время.

Примечание. Гигиенические требования предъявляются с 1-го класса, а к 3-му классу дети должны иметь уже твердые, выработанные навыки.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ С ТРЕТЬИМ КЛАССОМ

От подражательных (имитационных) движений первых лет обучения в 3-м классе необходимо переходить к более сознательному движению, с элементами некоторого соревнования в играх (эстафеты). Следует усилить работу над осанкой учеников, требующей постоянного наблюдения руководителя и само-

наблюдения ребенка над постановкой тела при стоянии, сидении, ходьбе и пр., а также соответствующих специальных упражнений для мышц спины и плечевого пояса.

Упражнения и игры, имеющие целью развить быстроту реакции, особенно в соревновательных моментах, должны быть просты, несложны, совершенно понятны детям и легко выполнимы ими, иначе они могут легко перейти в хаотические, беспорядочные и неинтересные для детей движения. Особое внимание следует уделять организации эстафет: группы подбирать равные по силам и количеству игроков и строить в одинаковые условия проведения игры; учитывать не только время выполнения задания каждой группой (партией), но и все допущенные ошибки; выигрыш засчитывать той партии, которая выполнила задание раньше и с меньшим количеством ошибок.

В разделе метаний желательно поместить метание обручей левой и правой рукой. Обруч делается из молодой ветки дерева. Ловится обруч или на вытянутые руки или закругленную на конце, но не острую палку. Применять палки в групповых занятиях нужно с большой осторожностью.

Пример урока для 3-го класса

Цель урока: изучение новой игры.

Первая часть урока (5 минут). Задача: *ввести занимающихся в работу, оживить группу.*

„В одну шеренгу стройся! Равняйся! Смирно! Вольно! Дети, даю вам задание: по команде „марш“ — разбегайтесь по всей площадке, потом по моему счету — „раз — два — три — четыре — пять“ — все быстро постройтесь на свои места. Смирно! Марш! Считаю: раз — два — три — четыре — пять! Кто опоздал? Проиграл. Повторим. Буду считать до трех. Марш! Раз — два — три! Хорошо. Еще раз разбежимся и при счете до трех быстро соберемся и сядем на пол. Марш! Раз — два — три! Встать! Смирно! Направо! В обход по залу шагом — марш! По два на середину зала — марш! Первые на месте, группа стой! На вытянутые в стороны руки — разомкнись! Руки вниз! Руки вперед — ставь! Разомкнуться назад на вытянутые перед собою руки! Стой! Руки вниз! Вольно!“

Вторая часть урока (10 минут). *Работа главным образом над гибкостью позвоночника.*

„Смирно! Руки замкнуть пальцами и поднять вверх над головой, ноги расставить в стороны — исходное положение принять! Колка дров. Взмах руками вниз с наклоном корпуса — раз; выпрямиться — два... (повторить 8—10 раз). Стой! Глубоко

вздохнуть, поднимая руки на пояс и поднимаясь на носки, — раз — два... (3 раза).

На колени становись! Руки на пояс — ставь! Медленно сесть на пол с левой стороны ног — раз; подняться — два; сесть с правой стороны ног — три; выпрямиться — четыре (повторить 4 раза). Стой! Без помощи рук, толчком корпуса, подняться с колен на ноги — марш!

Поднять руки вперед и вверх (сделать вдох), опустить прямые руки назад и вниз (выдох). Начи-най — раз — два — три — четыре... (повторяют 5 раз). Стой! Руки на пояс — ставь! На носки поднимись — раз, присесть на носках, колени врозь, спина прямая — два, подняться на носки, вытянуться — три; встать на всю подошву — четыре (продолжают упражнения до 6 повторений). Стой! Вольно!"

Третья часть урока (15 минут). Изучение игры „День и ночь". „Слушай новую игру..." Руководитель рассказывает игру и проводит ее в течение 10 минут (см. программный материал). По окончании останавливает детей, строит их в шеренгу и называет, какая и почему партия выиграла.

Четвертая часть урока (10 минут).

„Смирно! Поворот напра-во! По кругу шагом—марш! Возьмитесь за руки. Стой! На пол садись!" Руководитель подает детям большой мяч. Напоминает игру „Змея жалит": мяч — это змея; чьих ног она коснется, тот выходит из игры; мяч катать руками, чтобы он быстро бегал по кругу; кто прозевал отбить мяч, у кого он касается ног, значит, змея ужалила; ужаленный уходит из круга; как только новый игрок ужален змеей, первый садится на его место в игру, а второй ждет смены.

Игра рассчитана на внимание детей и ставится в последней части урока для успокоения общей возбужденности после урока. Игру руководитель ведет минут пять-семь.

„Встать! Мяч на место! Смирно! Напра-во! За первым в обход по залу шагом — марш! В класс..." (Если дети в спорткостюмах, то по команде направляются не в класс, а в раздевальню.)

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость

а) Упражнения для рук. 1. Поднимание рук перед грудью (рис. 38). (Руки, согнутые в локтях, ставятся перед грудью на высоте плеч, ладони смотрят в пол, пальцы вытянуты, большой палец держится в одной плоскости с другими.)

2. Подымание рук на затылок (рис. 39). (Пальцы рук слегка касаются затылка, локти отведены назад.)

3. Круговые движения руками (см. 3-й класс).

4. Движения рук во всех суставах, т. е. сгибание прямых рук вперед и назад, отведение прямых рук в стороны на высоту плеч; поворот прямых рук (опущенных вниз или же поднятых вперед на высоту плеч) наружу и внутрь до

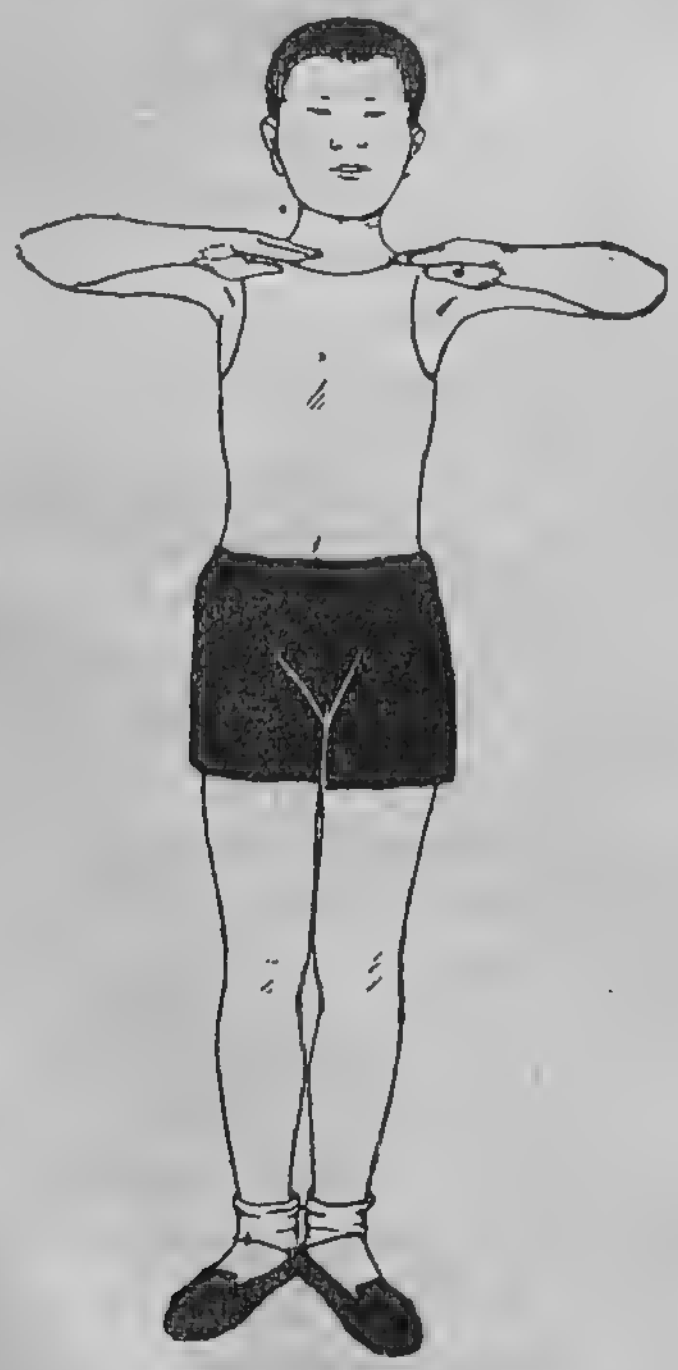


Рис. 38.

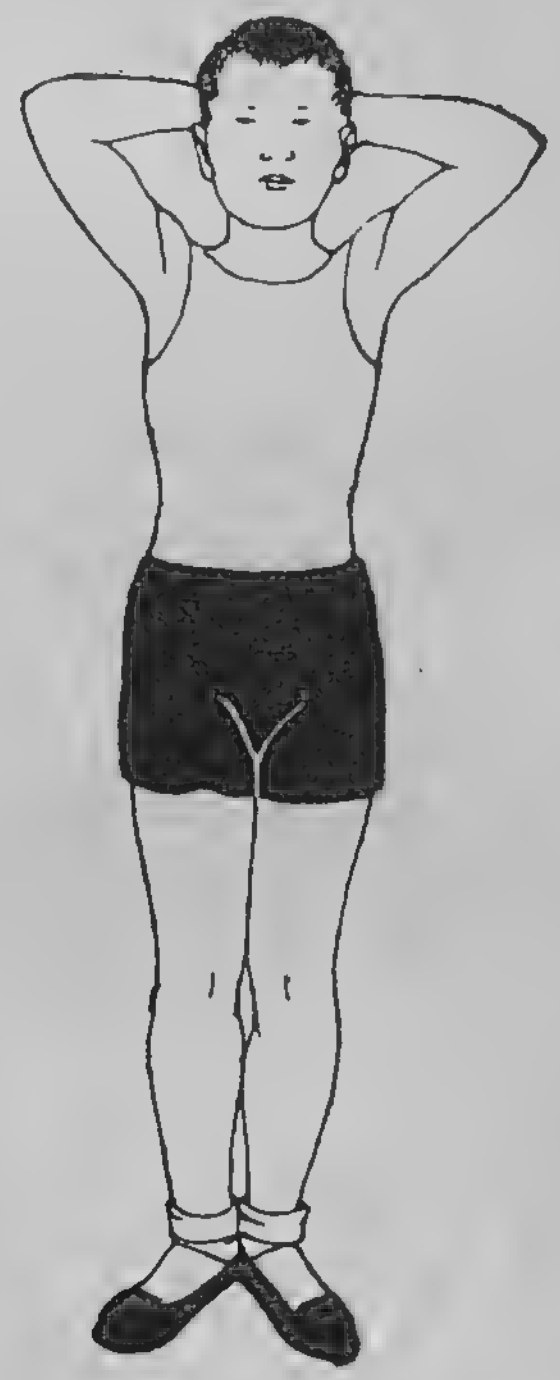


Рис. 39.

отказа, сгибание в локтях, поворот полусогнутых рук в локтях. Сгибание кисти, отведение кисти (см. 2-й класс).

Указанные движения можно производить с какой-либо тяжестью в руках, например, с мячами, гантелями или палками, вес которых не больше 200 *г* на каждую руку.

б) Упражнения для ног. 5. Выставление ног в прямых и косых направлениях. Прямая нога (по очереди левая либо правая) выставляется на носок (или на всю ступню) вперед, в сторону, назад и т. д.

6. Приседания. Подняться на носки, присесть, снова подняться на носки и опуститься на всю ступню (счет четыре). Повторить до 9—10 раз.

7. Подготовка к выпадам. Исходное положение — ноги врозь; упражнение: согнуть левое колено, принять наклонное положение туловища влево, правую ногу оставить вытянутой, не отрывая подошвы от пола, руки на поясе (рис. 40); на следующий счет выпрямиться, ноги остаются расставленными; то же движение сгибания колена повторяется в правую сторону и снова выпрямление; счет для всего упражнения „раз—два—три—четыре". Упражнение повторяется 3—4 раза в каждую сторону.

Рис. 40.

в) Упражнения для туловища. 8. Нагибание туловища вперед, назад, в стороны с опорой одной ногой на низкую скамейку. Упражнение выполняется следующим образом: по длине зала ставятся шведские скамейки; группа занимающихся строится перед скамейками с двух сторон в шахматном порядке, лицом к скамейкам; одна нога, (чередуя правую и левую) ставится носком на край скамейки, другая остается на полу; руки укреплены или на поясе или у плеч; в таком положении производится сгибание корпуса вперед и назад (ноги остаются прямые). Счет дается „раз — два — три — четыре". Для боковых (вправо и влево) наклонов корпуса занимающиеся устанавливаются боком к скамейкам, нога ставится носком на скамейку, и наклон туловища дается в сторону скамейки, счет данного упражнения „раз—два".

9. Комбинирование движения туловища вперед, назад, вправо, влево, т. е. движения наклона туловища идут одно за другим без остановки так: наклон вперед—выпрямиться, назад—выпрямиться, влево—выпрямиться, вправо — выпрямиться. Счет „раз—два—три—четыре—пять—шесть—семь—восемь".

г) Упражнения со смешанным влиянием. 10. Качательные движения рук и ног в прямых и косых направлениях. Качательные движения рук можно производить спереди назад и обратно; руки могут итти обе в одну сторону или же левая вперед, правая назад и т. д. Качание рук можно провести в положении небольшого наклона корпуса вперед, свободно опустив руки вниз (раскачивание ненапряженных рук в стороны, т. е. влево и вправо). Качательные движения ноги проводятся с подниманием на носок другой ноги, с опорой руки о стенку.

11. Круги двумя руками перед телом, с правой и левой стороны туловища (с поворотом последнего).

12. Из положения сидя,— раскачивание туловища вперед и наклон назад, до положения лежа на спине (ноги закреплены).

13. Из положения стоя—ноги расставлены на ширину плеч— повороты туловища вправо и влево, с одновременным движением руками в сторону поворота. (Руки при повороте бросаются вправо или влево.) До 4—5 поворотов в сторону.

14. Из упора присев—выпрямление ног, продолжая касаться пальцами рук пола и не смещая ноги (выгибая спину, „как кошка“).

Упражнение для укрепления органов дыхания и кровообращения

1. Поскоки без скакалки и с короткой скакалкой. До 25 поскоков подряд.

2. Поскоки через крутящуюся скакалку у эскимосов. Двое вращают скакалку, меняя направление через каждые три взмаха, т. е. три взмаха по движению часовой стрелки, и три— против. Один из участников делает поскоки через скакалку не останавливаясь, т. е. каждый взмах скакалки проходит у него под ногами. Требуется большое внимание и ловкость.

3. Танец у якутов. Два участника, заложив руки за спину, подпрыгивают на одной ноге, одновременно ударяя друг друга свободной ногой по внутренней стороне ступни. Ноги чередуются.

После поскоков следует дать ходьбу или на месте или вперед.

Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями

1. Разносторонние движения руками в прямых направлениях, т. е. одна рука идет вверх, другая сверху вниз, или одна рука поднимается вперед, другая в сторону, обе до высоты плеча. Или сгибание корпуса вперед и одновременно рук

в сторону; или сгибание рук в плече со сгибанием ноги в бедре.

2. Упражнения с двумя мячами вдвоем, т. е. перебрасывание мячей друг другу одновременно.

3. Упражнения с мячом во время ходьбы и бега (каждый из занимающихся имеет мяч; бросание малых мячей вверх и ловля их руками; бросание мячей в пол и ловля их от пола (все броски при ходьбе совпадают с шагом одной ноги, а ловля— с шагом другой ноги).

4. Ходьба или бег по кругу с перебросной большого баскетбольного мяча (перебросна дается или через голову позади идущему или же через круг, боковым броском, идущему напротив).

5. Комбинации из 4—6 простых движений отдельными частями тела в сочетании с поворотами, хлопками в ладони, поскоками. Например, поворот головы влево и вправо; поднимание рук в стороны, вверх, хлопок в ладони над головой, опускание в сторону, вниз, наклон туловища вперед и назад; приседание.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Способы передвижения и преодоления препятствий

1. Ходьба. Нормативный показатель: пройти 1 *км* в 12 минут.

1. Быстрая ходьба на короткие дистанции (100—200 *м*).

2. Ходьба по мягкому сыпучему грунту до 50 *м* (по песку или рыхлому снегу).

Примечание. Итти по сыпучему грунту нужно уменьшенными шагами, ставя ногу на всю ступню.

2. Бег. Нормативный показатель: пробежать расстояние в 40 *м* в 9 секунд.

1. Бег, чередуясь с ходьбой, до двух минут.

2. Чередование бега с поскоками.

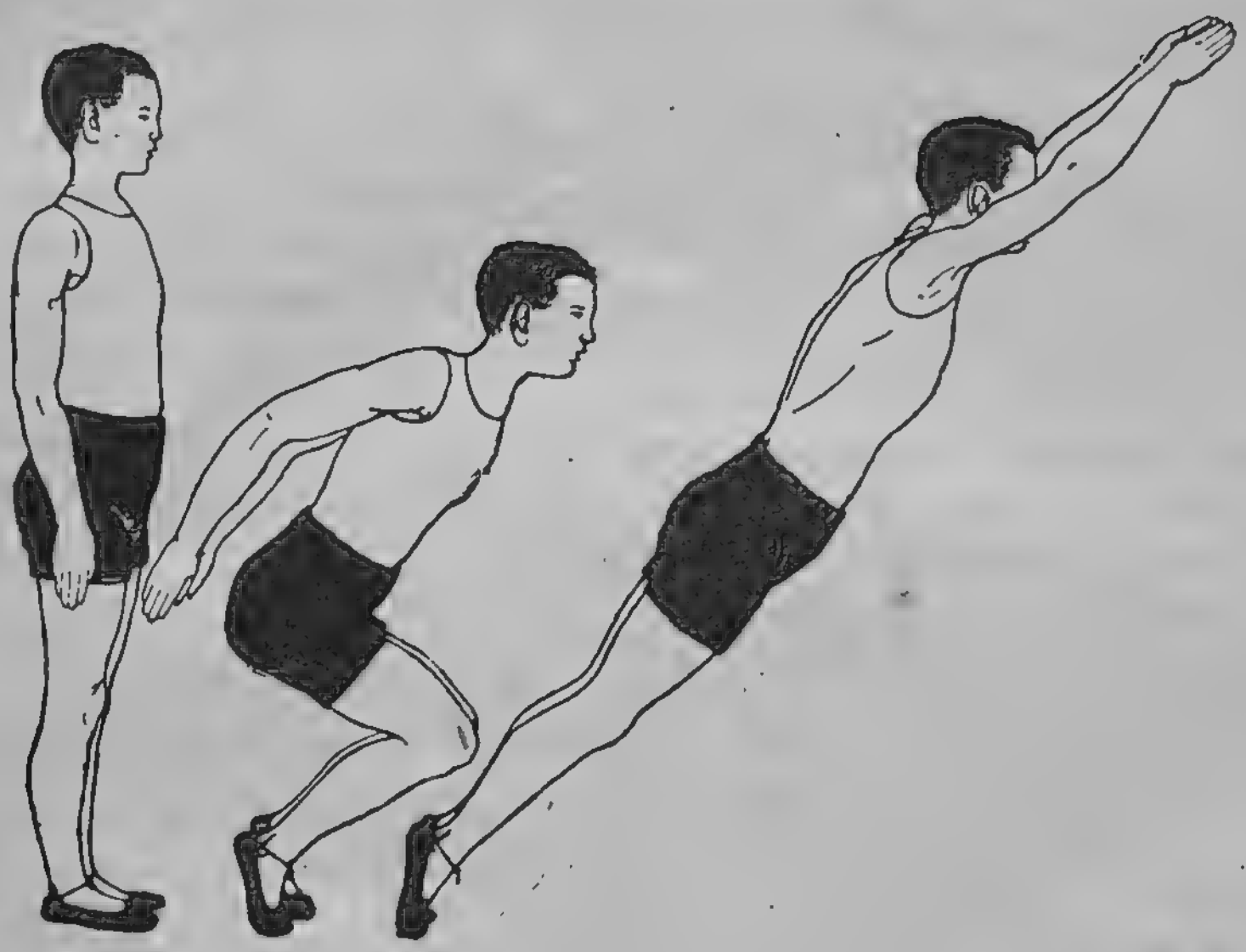
3. Бег скачками, широким шагом.

4. Бег вперегонки (кто скорее) на 30—40 *м*.

3. Прыжки. Нормативный показатель: прыгнуть прямым прыжком в высоту с разбега: мальчики — 75 *см*, девочки — 70 *см*; уметь спрыгнуть в глубину с высоты 70 *см*.

1. Прыжок в высоту с разбега (полное овладение техникой прыжка, т. е. выработка умения дать правильный толчок и мягкое приземление).

2. Прыжок в глубину (60 *см*).



3. Прыжки через твердое препятствие (бревно, рейка) — 50 *см.*

4. Прыжок в высоту с места, т. е. без разбега (рис. 26). Обратить внимание на силу толчка и высокий подъем колен в полете.

5. Прыжок в длину с места (рис. 41).

6. Прыжки у ненцев. Ставятся подряд несколько саней, примерно, на шаг одни от других; через них производятся прыжки двумя ногами без остановки между санями.

7. Прыжки на дальность у эвенков. На полу или на земле чертится 8 линий на расстоянии $1^1/_2$ шагов одна от другой. Через линии выполняются прыжки на одной ноге (с чередованием правой и левой), причем наступать на линии нельзя. Последний прыжок

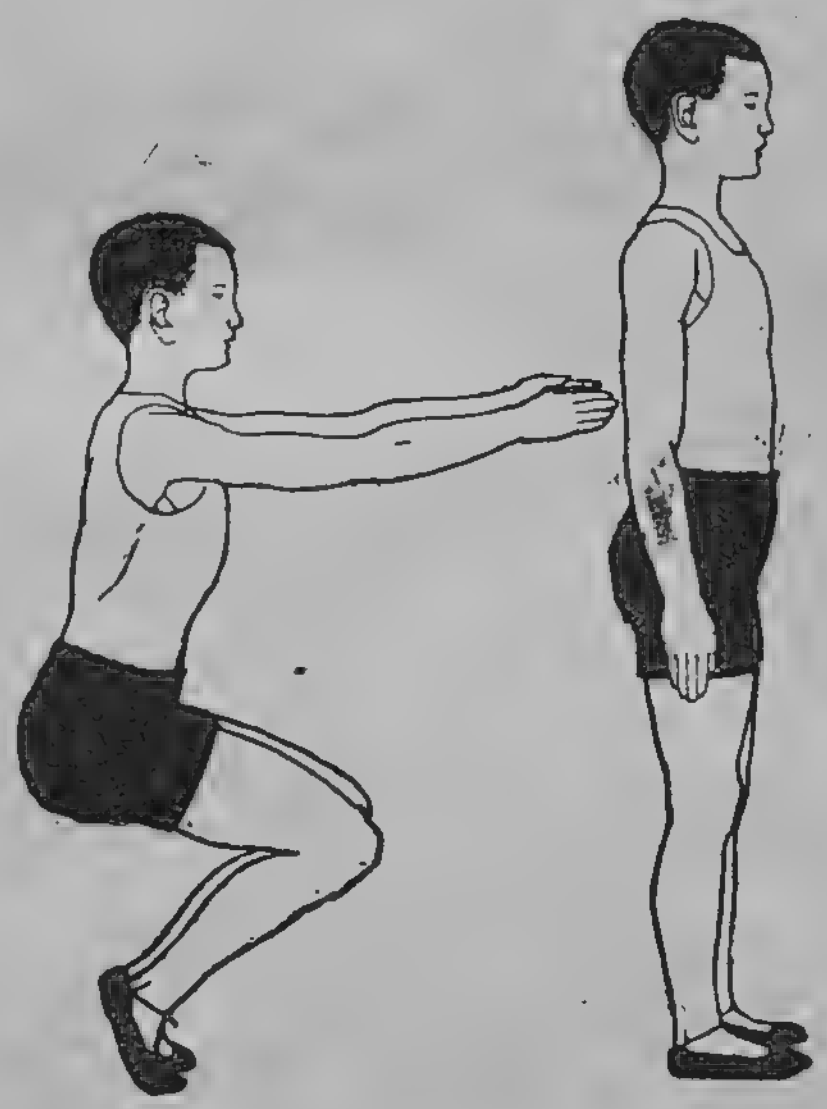


Рис. 41.

через 8-ю линию участник старается сделать возможно дальше. Место, куда он прыгнул, замечается, для того чтобы определить, кто сделает наиболее далекий прыжок.

8. Прыжки у ненцев (о-в Колгуев). Прыжок производится через палку, удерживаемую в собственных руках: сперва вперед (на дальность) и сразу назад, чтобы встать в исходное положение. Прыжки даются либо с целью достижения большой дальности, либо большего количества прыжков до момента выпуска палки из рук.

9. Прыжки у хантов через веревку, накрученную на две маленьких палки. Палки держит в руках сам участник, причем прыжок делается через веревку вперед и назад, с опорою на палках.

10, Прыжки горностая (у якутов). Исходное положение — приседание с упором рук в пол. Отталкиваясь одновременно руками и ногами, прыгун передвигается вперед, причем во время полета он производит хлопок руками.

4. Равновесие. Нормативный показатель: пройти вперед по буму на высоте 80 *см* с перешагиванием через мяч или другой предмет, высотой в 20 *см*.

1. Ходьба по рейке шведской скамейки широким шагом.

2. Ходьба по рейке с перешагиванием через предмет. (Высота предмета для перешагивания постепенно увеличивается.)

3. Ходьба по бревну с бросанием об пол и ловлей мяча.

4. Переход с одного снаряда на другой, например, с рейки одной скамейки на другую или на бревно.

5. Расхождение вдвоем на низком бревне. (Высота снаряда 30—40 *см*.)

5. Лазание и перелезание. Нормативный показатель: лазание по вертикальному канату или шесту в 3 темпа (т. е. захват каната руками, затем подъем колен и зажим ногами каната, затем, сгибая руки, подъем корпуса с выпрямлением ног; затем снова перехват руками и т. д.). (рис. 42). Высота лазания с места хвата: мальчики — 2 *м*, девочки — 1 *м*.

1. Лазание по канату в 3 темпа (изучение техники).

Примечание. После лазания необходимо дать выпрямляющие упражнения, например, прогибание в верхней части спины назад, разведение рук в стороны — назад.

2. Перелезание и подлезание под и через предметы разной высоты от 30 *см* до 1 *м*.

3. Пролезание в петлю у хантов. Делается петля, высотой равная голени (измеряется так: один конец петли надевают на носок, а другой конец надевается на согнутое колено). После этого петля расстилается на полу, участник встает на колени

спиной к петле, касаясь петли носками так, чтобы пальцы были за веревкой; затем он нагибается назад (опуская голову к полу), берется руками за веревку, поднимает ее, натягивает на корпус и, вставая, пропускает через ноги.

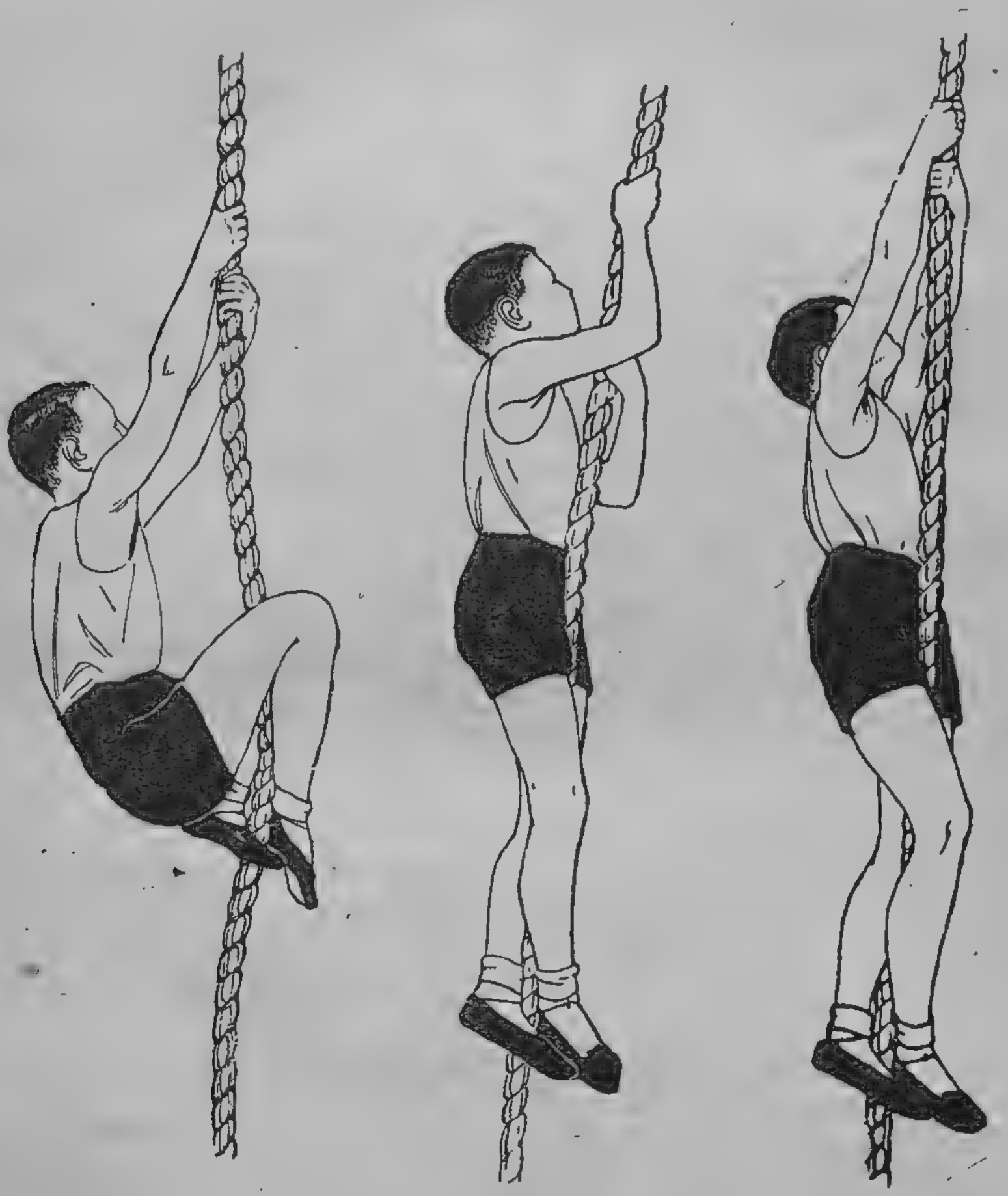


Рис. 42.

4. Подлезание под наклонную палку (ульчи). Один конец палки укрепляется на земле, другой держится упражняющимся наклонно так, чтобы можно было, не опуская палки, подлезть под нее и, выпрямляясь, встать на другой стороне палки.

6. **Лыжи.** Нормативный показатель: пройти по ровной местности 1 *км* в 10 минут.

1. Совершенствование техники попеременного („русского“) шага.

2. Катание с небольших гор: а) по одному, б) группами.

3. Повороты на месте.

4. Обучение основам „финского трехшажного хода“ (состоит из 3 шагов — правой, левой, снова правой, толчки одновременно двумя палками и дальнейшего скольжения на двух ногах).

5. Катание на одной ноге с переходом на другую (у сельскупов).

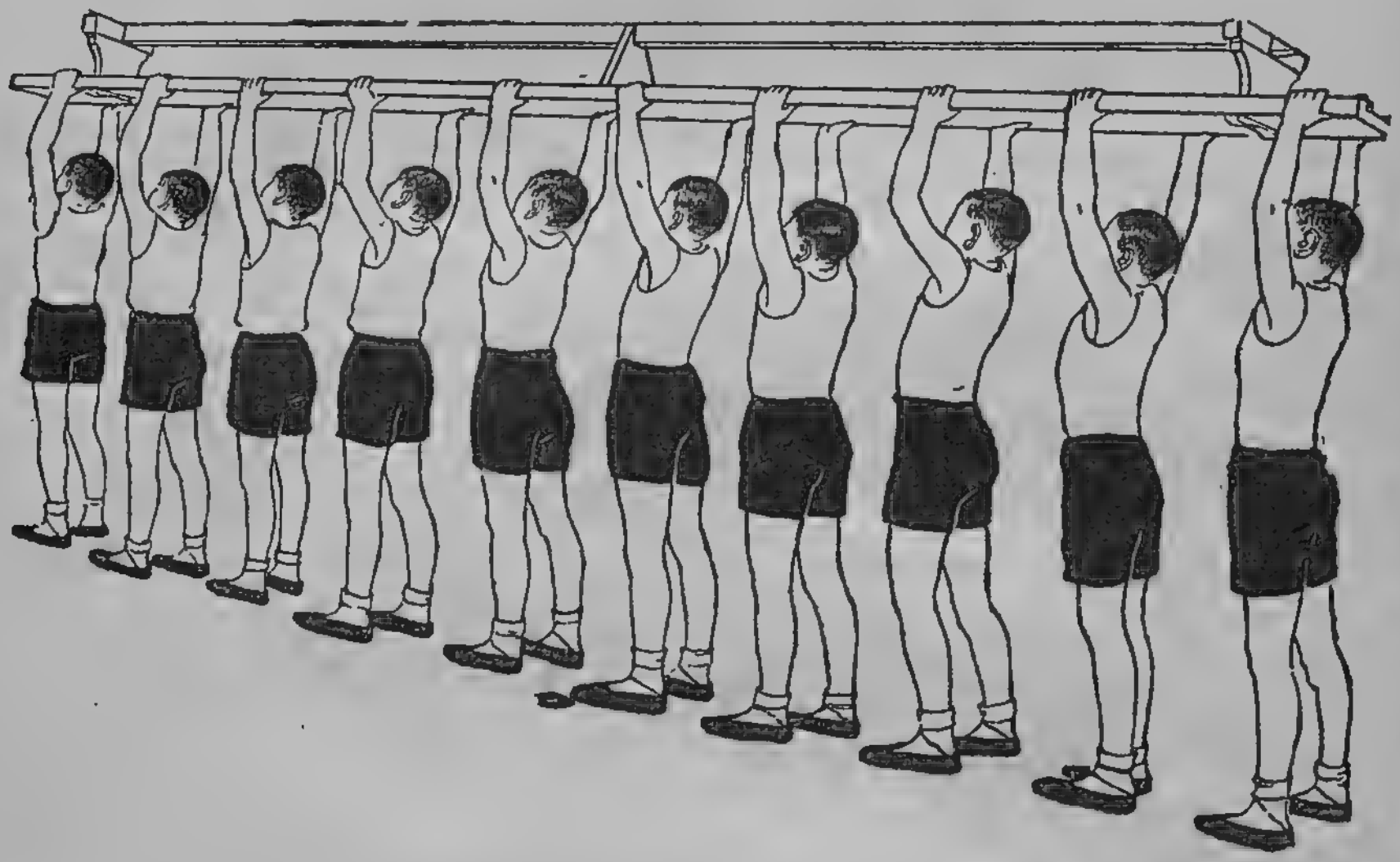


Рис. 43.

Способы поднимания и переноски тяжестей

1. Поднимание и переноска мертвого груза (тяжелые мячи, санки).

2. Групповая переноска вещей, например, скамейки (рис. 43).

Способы защиты и нападения

1. **Метание.** Нормативный показатель: метание маленьких мячей в вертикальную цель (щит—1 *кв. м* со вписанными концентрическими кругами, с увеличением радиуса на 10 *см*)

с расстояния 6 *м* для правой и 4 *м* для левой руки; попасть 4 раза в круг диаметром в 60 *см* из 6 бросков (3 броска правой и 3 броска левой).

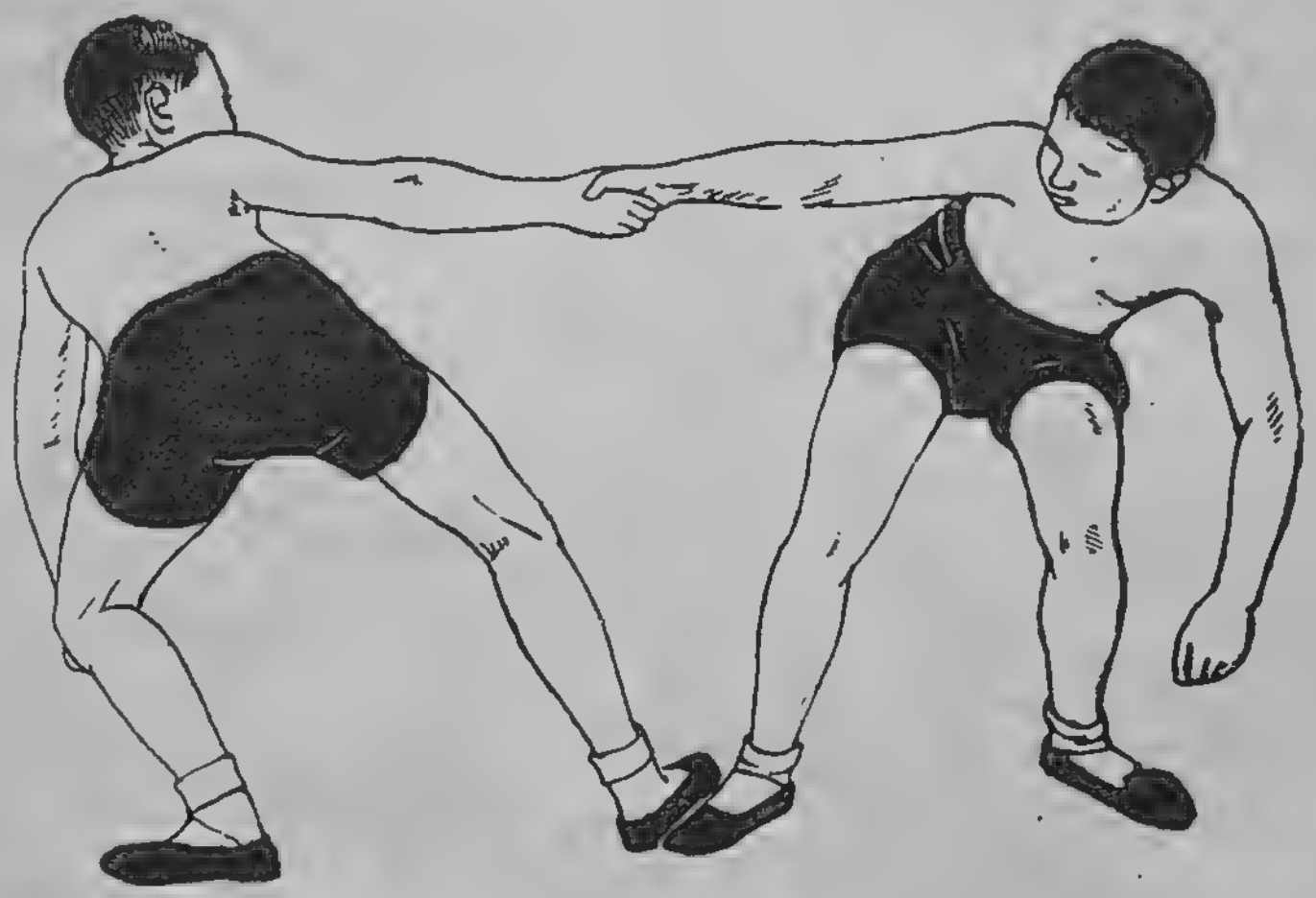


Рис. 44.

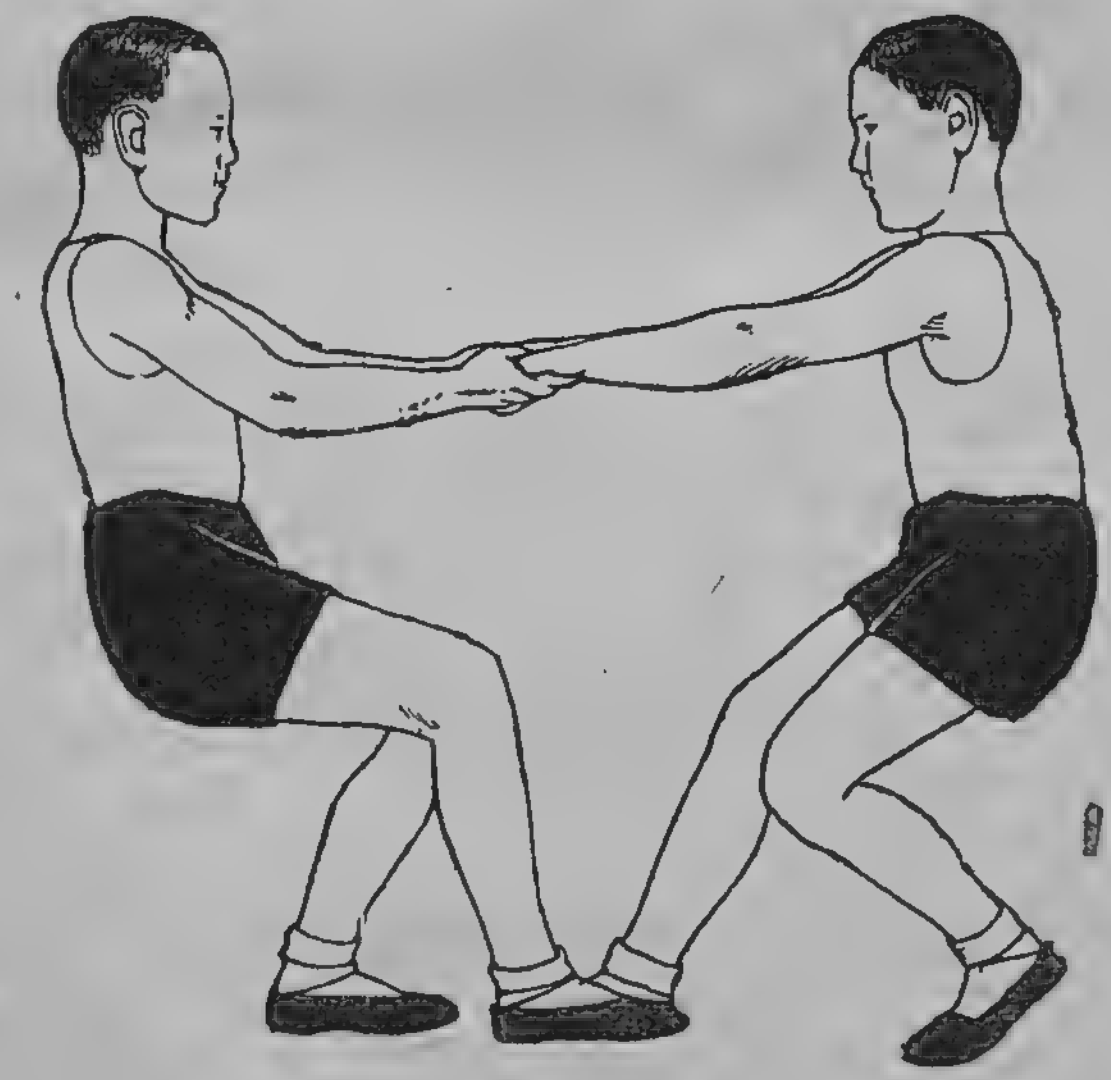


Рис. 45.

1. Катание и метание мяча в подвижную цель (возможно в играх—„Живая цель", „Пятнай мяч" и пр.).

2. Метание на расстояние (вдаль и вверх).

3. Метание во время бега (попасть в цель, пробегая мимо нее с мячом).

4. Метание больших и малых обручей (или друг другу на расстояние или же на неподвижную цель, например: на кол, вбитый в землю, крюк, вбитый в стену, столб и т. п.).

5. Метание танзея (веревка с петлей) у ненцев. Танзей наматывается на руку (от кисти на локоть) и разгибанием предплечья набрасывается на предмет (цель).

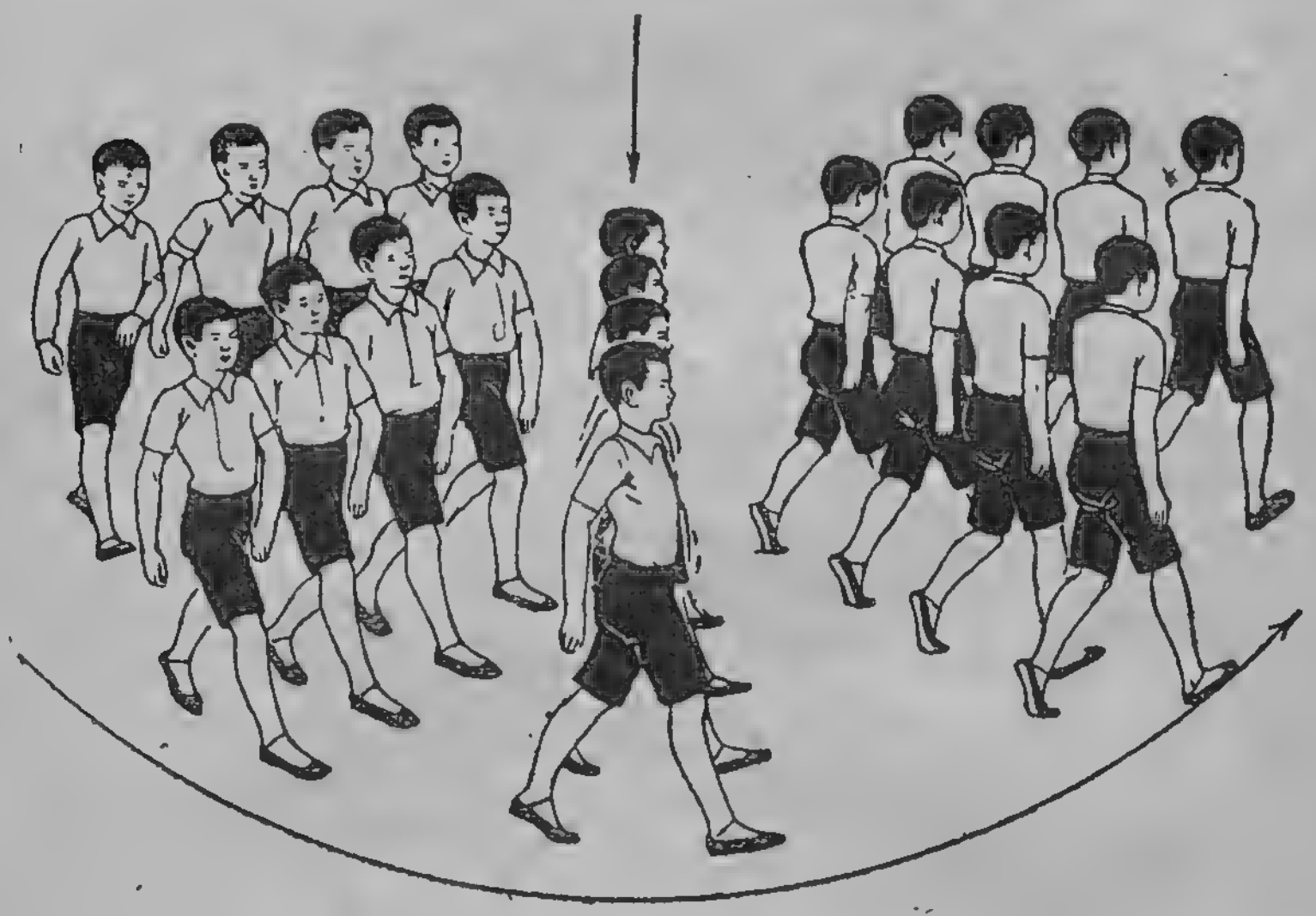


Рис. 46.

6. Метание танзея с носка. Петля танзея надевается на носок и рывком ноги вперед танзей набрасывается на предмет.

7. Стрельба из лука в цель, обозначенную на земле, например: кусок шкуры, обведенный круг и т. д.

2. Элементы борьбы и сопротивления. 1. Перетягивание вдвоем: в сторону (рис. 44), назад (рис. 45).

2. Групповое перетягивание в кругу.

3. Борьба за предмет и за место — проводится методом игры.

4. Фехтование на палках у нанайцев.

5. Игра „Медведь“ у нанайцев. Для игры берется трехметровая веревка. За середину ее привязывается „медведь“, за концы держат играющие и тянут „медведя“ к себе. Медведь,

рывками натягивая и ослабляя веревку, пятнает играющих Запятнанный выходит из игры.

6. Перетягивание у хантов. Веревкой соединяются две небольших палки, причем веревка поровну накручена на палки. Участники, ухватившись руками за палки, стараются перекрутить на свою палку веревку противника.

Кому удалось перекрутить веревку, тот считается победителем в борьбе.

Элементы строя

1. Повороты на месте кругом через левое плечо.
2. Построение в колонну по четыре захождением четверками (по расчету).
3. Построение в две шеренги.
4. Повороты на носке на углах во время ходьбы.
5. Ходьба в строю с остановками.
6. Ходьба с переменой направления в колонне по четыре (рис. 46).

ИГРЫ

1. Занять город мячом. Средней чертой площадка делится на два города. Играющие, разбившись на две партии, встают по городам в шахматном порядке. Игра состоит в перебрасывании большого мяча из города в город. Каждый игрок следит за мячом и не дает ему упасть на землю в своем городе. Если мяч упал на пол, значит, он занял город, партия этого города теряет одно очко в пользу другой партии. Руководитель-судья ведет подсчет очков. Чья партия больше наберет очков, та и считается выигравшей.

Правила: 1. Защищай свой город: лови мяч в руки и отбрасывай противнику.

2. Мяч бросать с таким расчетом, чтобы над средней чертой он летел не ниже поднятой руки.

2. Два города. Задача игры, как и предыдущей, — занять город противника. Партии распределяются в поле в шахматном порядке. Позади каждой партии имеется город, отмеченный чертой на расстоянии 2 *м* от края площадки. Играющий бросает или катит большой мяч по полу (зимой по льду), направляя его в город противника. Каждый защищает свой город, стараясь задержать брошенный мяч руками или ногой. Задержанный мяч бросается обратно в город противника. Если мяч прошел через строй и закатился в город, победившей партии

присчитывается очко. Победила та партия, которая набрала больше очков.

Правила: 1. Мяч бросать не выше колена или катить его по полу.

2. Защитники для задерживания мяча могут двигаться по своему полю.

3. Игрок, задержавший мяч, может подойти к границе поля противника, чтобы лучше попасть в чужой город.

4. Мяч, попавший за черту города, дает выигрыш (очко).

3. Pacaccuri (игра у нанайцев).

Играющие разбиваются на две равные партии и строятся двумя шеренгами на расстоянии 4—5 *м* одна против другой. Большой кожаный мяч перегоняется по льду от одной партии

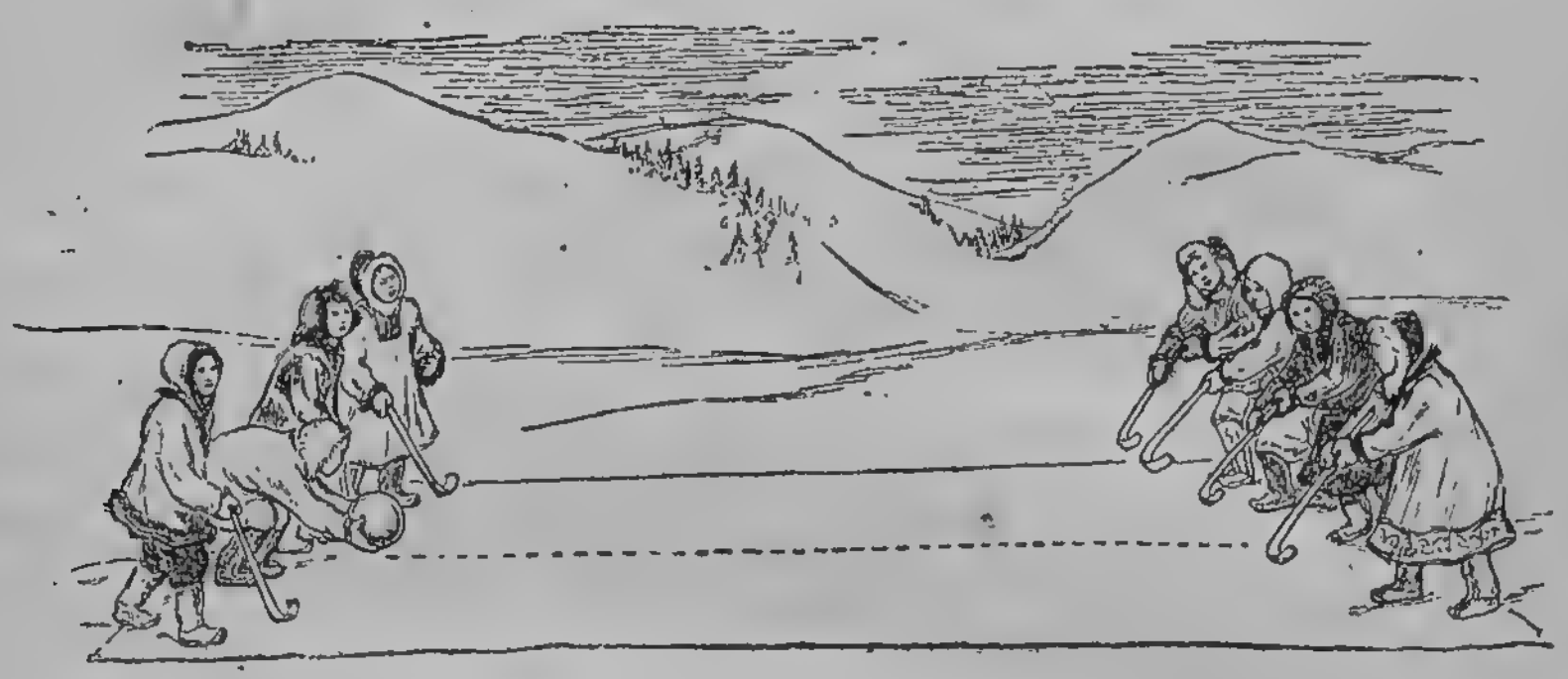


Рис. 47.

к другой. Задача игроков — сильным толчком (руками или палкой) прогнать мяч через шеренгу противника. Если мяч проскочил за шеренгу, партия, пропустившая мяч, отодвигается назад на линию мяча, а загнавшая партия настолько же подвигается вперед. Таким образом идет борьба за площадь до заранее обусловленной линии.

Правила: 1. Мяч посылается по льду или палкой или руками.

2. Задерживать ногами мяч нельзя.

4. **„Seleka" (игра у нанайцев).** Та же игра с метанием большого легкого мяча из города в город; мяч посылается руками, броском из-за головы вверх и вперед в город противника. В дру-

гом городе мяч ловится палкой с расщепленным концом, изображающей острогу, употребляемую нанайцами при ловле осетров. Мяч, упавший на землю, дает проигрыш партии, не сумевшей его поймать.

5. **Игра у шорцев.** Основной элемент игры — метание.

Игроки разбиваются на две партии. Каждая партия в противоположных концах площадки имеет свои ворота. Деревянными палками длиной в 1 *м* игроки загоняют небольшой деревянный шарик в ворота противника. Каждый игрок партии защищает свои ворота и направляет шар в ворота противника.

Правила: 1. Мяча можно касаться только палкой.

2. При прохождении мяча в ворота засчитывается поражение партии, пропустившей его.

3. Партия, набравшая большее количество очков, выигрывает.

6. **Петушиный бой.** Игра партиями с элементом борьбы. Играющие делятся на две равные партии, которые выстраиваются одна параллельно другой на расстоянии 10 шагов. Посередине между ними чертится круг, диаметром в 1½ *м*. По очереди каждая партия высылает в круг по одному игроку. Каждая такая пара составляется из учеников, примерно, равных по силе и по ловкости. Став друг перед другом на одну ногу и скрестив руки на груди, они стараются толчками и ловкими увертками заставить противника или выскочить из круга или опуститься на обе ноги. Если это удалось одному из них, он считается победителем. Затем выходят следующие два игрока и повторяют то же самое. Когда все игроки обеих партий выступят, подсчитывают число победителей каждой партии.

Правила: 1. Ногу менять при поскоках не разрешается.
2. Толкать противника только грудью или плечом.
3. Не допускать грубых ударов головой или локтями.

7. **Борьба за мяч (игра у ненцев).** Метание и элементы борьбы.

Играющие делятся на две партии (партии необходимо обозначить цветными лентами, повязанными на руках; каждая партия имеет свой цвет).

В начале игры все становятся в круг посередине площадки. На противоположных границах площадки имеется у каждой партии лунка — ямка. Руководитель, находясь в кругу, бросает мяч вверх. Игрок, поймавший мяч, бежит с ним к ямке противника с целью положить мяч в ямку. Противник этому мешает: он гонится за мячом, стараясь выбить его из рук про-

тивника и передать своей партии. По дороге к ямке желательно вести пасовку мяча между играющими своей партии. Чья партия положила мяч в лунку противника, та выигрывает очко.

Игра идет до определенного числа очков.

Правила: 1. Не давать мяч противнику, а пасовать между игроками своей партии.

2. Не допускать грубости в борьбе за мяч.

3. За грубую игру участник выводится с игрового поля.

8. **Школьная лапта.** Лапта — любимая игра детей с метанием и бегом. Все участники делятся на две партии: партию поля и партию города. Партия города отбивает ракеткой или рукой небольшой мяч (арапский) и делает перебежки между двумя городами. Партия поля пятнает этим мячом перебегающего противника. Когда кто-нибудь из партии города запятнан, партия теряет город и идет в поле, а другая — в город.

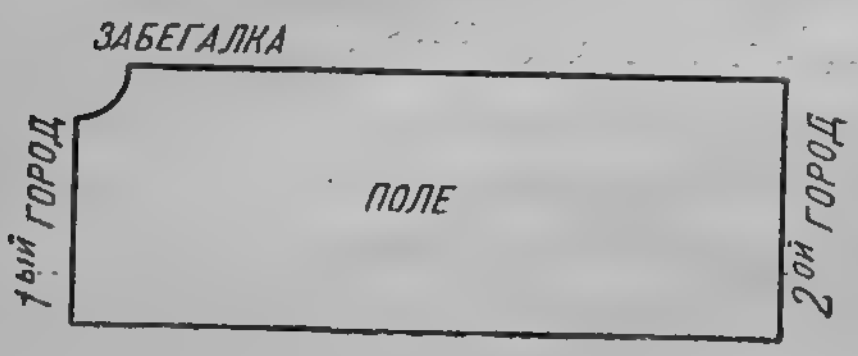


Рис. 48.

Построение игры таково: на одной стороне площадки проводится городская черта, здесь размещаются в порядке очереди игроки партии города. На противоположной стороне площадки имеется вторая городская черта, до которой добегают из города. Партия поля размещается по всему пространству между городами.

Правила: 1. Мяч подает игрок поля.

2. Партия города в руки брать мяч не может, иначе она теряет город.

3. Игрок, отбивший мяч, делает перебежку и только после того он может бить мяч снова.

4. Кто не смог убежать сразу после своего отбива мяча, идет в забегалку и ждет удачного момента для перебежки.

5. Партия поля пятнает мячом перебегающих только в поле.

6. Запятнанная партия может сразу же поднять мяч и отпятнаться, пока противник не забежал в город.

7. Мяч, пойманный после отбивания в руки (свечка), дает право занять город.

8. Выигрыш партии подсчитывается по числу перебежек.

9. **Лапта со стойкой.** Как и в школьной лапте, имеются две партии: партия поля и партия города. Партия города отбивает мяч и делает перебежки, партия поля пятнает перебегающих мячом. Запятнанный вместе со своей партией теряет

город, если он не успел отпятнаться от убегающего в город противника. Игра идет до определенного числа перебежек в какой-либо партии. Построение игры таково: на одной стороне площади проводится городская черта для партии города, а затем разбросаны по площадке четыре кружка — это города для перебегающих. Партия поля располагается между городами.

Правила: 1. Мяч подает игрок партии поля.

2. Отбивший мяч делает перебежку.

3. Игрок, не успевший убежать после отбивания мяча, теряет перебежку и встает снова в очередь для отбивания.

4. Перебежку делать в порядке номеров, указанных в четырех кругах.

5. Неправильно проделанная перебежка не засчитывается.

6. В каждом из четырех городов можно быть одновременно только одному игроку партии города.

7. Играющий, пробежавший все четыре города на один удар мяча, получает четыре очка на выигрыш партии.

8. „Свечки“ нет (см. „Школьную лапту“).

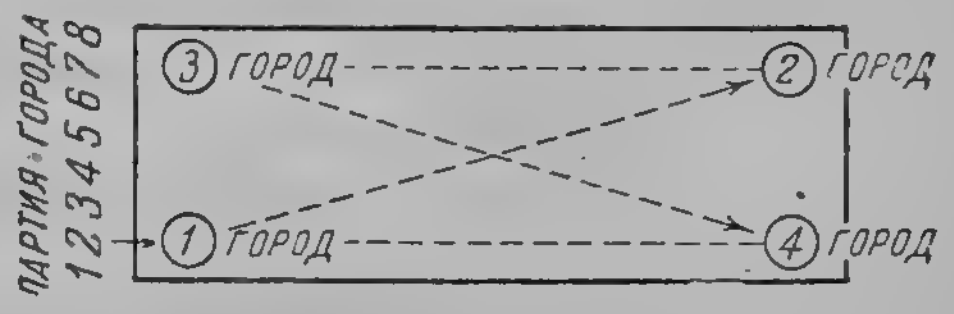


Рис. 49.

Примечание. На улице вместо кругов вбиваются в землю четыре флага с цифрами, указывающими порядок перебежки.

10. Перестрелка. Основной элемент игры — метание.

Средней чертой площадка или комната делится на два города, по которым в любом порядке распределяются две партии играющих. Большим мячом каждая партия старается выбить противника. Мяч бросается не выше плеч стоящих, чтобы удары не попадали в голову. Запятнанный идет в плен. Плен чертится позади города противника. Удобней пленных ставить на небольшое возвышение, как шведская скамейка (в комнате), камень, холмик, бугорок, снежный вал (на улице). Пленный, поймавший мяч в руки, освобождается. Игра идет до условного числа пленных.

Правила: 1. Пятнать противника только мячом.

2. Мяч, отскочивший от стен, потолка, не пятнает.

3. Мяч, пойманный в руки, не пятнает.

4. Мяч, брошенный в голову, не пятнает.

5. Пленный, поймавший мяч, уходит в свою партию с мячом.

6. Пленный, отбивший (коснувшийся) мяч в воздухе, считается свободным.

Примечание. В хорошо организованной и активной группе игру можно дать одновременно с двумя мячами.

11. Жмурки. Цель игры — развитие слуха. Чертится поле, в котором проводится игра. Один из игроков — жмурка — ловит с завязанными глазами убегающих товарищей. Кто пойман, тот становится жмуркой вместо старого.

Эта игра у нанайцев имеет следующую особенность: игроки не убегают от жмурки, а стараются неслышно пролезть под руками и около ног жмурки, перескочить через его протянутые руки и т. д.

Рис. 51.

Правила: 1. Играй тихо, бесшумно, крадучись.

2. Поймали — становись жмуркой, т. е. завяжи глаза и лови других.

3. Глаза перевязывать чистым платком или марлей.

4. Условным сигналом, например, хлопками в ладони останавливай жмурку, когда она выходит из поля игры.

12. Шапка на колу. Игра партиями, с бегом.

Партии стоят по линии городов на противоположных концах площадки. На средней линии (в центре) между городами вбивается в землю кол, на который вешается шапка (если игра идет в комнате, на середину ставится стул, на него кладется шапка или мяч). Два играющих (первый из каждой партии) по сигналу руководителя делают перебежки; каждый из своего дома добегает до линии дома противника, касается линии ногой, бежит к своему дому, касается линии ногой и повернувшись бежит за шапкой. Кто из двух перебегающих прибежал раньше к шапке, тот берет ее и с шапкой бежит в свой дом; второй его пятнает. Если играющий, взявший шапку убежал незапятнанным, очко присчитывается в пользу его партии; если же по дороге бегущего запятнали, очко присчитывается партии запятнавшего.

Шапка снова вешается на кол, игроки встают в конец своих партий, и бежит следующая по очереди пара. Чья партия наберет больше очков, та и считается выигравшей.

Правила: 1. Выбегать из-за линии дома только по сигналу руководителя.

2. При перебежках касаться ногами линии домов.

3. Шапку брать тому, кому это выгодней (если пришли одновременно).

4. Кто взял шапку, того пятнать до линии его дома.

5. Играющий, прибежавший с шапкой незапятнанным, выигрывает для своей партии очко.

6. Игрок, не добежавший до черты дома, выигрыш теряет.

13. Круговая эстафета. Игра партиями; количество партий не ограничено; партии распределяются по радиусам от центра, строясь в колонну (в затылок), спиной к центру. Вокруг колонн проводится граница для бега — меловой круг. Каждый участник колонны имеет свой номер по порядку. Первый номер стоит на линии круга, последний — ближе к центру. Эстафета (флажки или ленты) имеется в руках первых номеров каждой партии. По сигналу руководителя первые номера бегут вправо по кругу за меловой линией. Обежав круг, передают эстафету второму номеру своей партии, а сами встают назад в свою колонну; так же вторые номера бегут и т. д. Когда все номера партии пробежали, эстафета передается снова первому, который поднимает ее над головой.

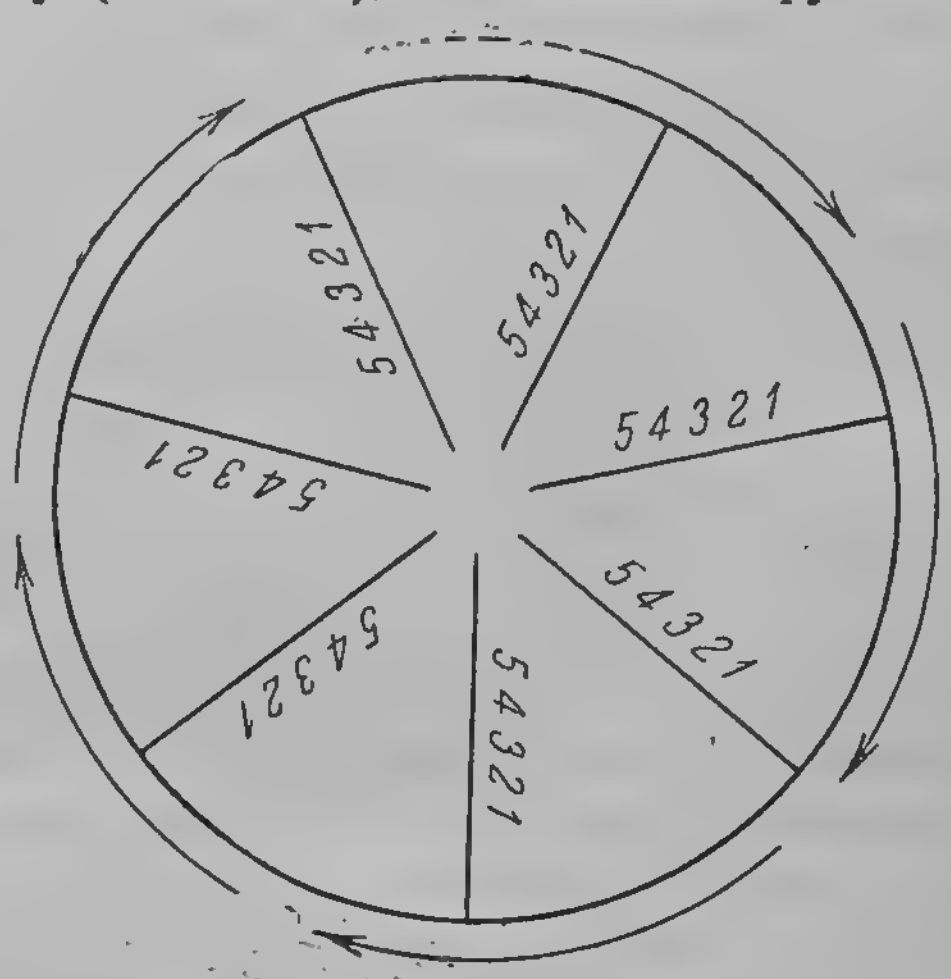


Рис. 51.

Руководитель следит, чья партия пришла первой, второй и т. д.

Правила: 1. Без эстафеты за черту не выбегать.
2. После перебежки встать в конец партии.
3. При перебежке не касаться стоящих в колоннах.

Примечание. Игру можно усложнить следующим образом: вместо бега по кругу дать прыжки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу (скачки); ходьбу шагом и ходьбу при помощи рук и ног (по-медвежьи).

ЗНАНИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

1. Что такое БГТО („Будь готов к труду и обороне!"). Комплекс упражнений БГТО — это основа физической культуры детей и подростков Советского Союза. Основной задачей комплекса является содействие подготовке к социалистическому труду и обороне страны строящегося социализма.

Для достижения этой цели в СССР установлен ряд физкультурных требований (норм), которые может сдать каждый пионер и школьник после соответствующей подготовки. Нормы БГТО можно сдавать в школьном кружке физкультуры, в пионерском лагере, на стадионе и т. д.

Сдавший эти нормы награждается значком „Будь готов к труду и обороне!" и грамотой, но только в том случае, если он добросовестно относится к учебе и не пропускает уроков физкультуры в школе.

Пионеры и школьники в возрасте 13—14 лет награждаются значком БГТО с цифрой 1, и в возрасте 15—16 лет — с цифрой 2, так как нормы БГТО установлены различные, посильные для каждого из указанных возрастов.

Пионеры и школьники, получившие значок с цифрой 1, по достижении 15—16-летнего возраста сдают нормы для этого возраста и получают значок с цифрой 2 взамен значка с цифрой 1. Юноши и девушки, достигшие 17—18 лет, сдают нормы и получают значок „Готов к труду и обороне" 1-й ступени.

Однако, если получивший значок БГТО не будет соблюдать санитарно-гигиенические правила поведения, перестанет заниматься физкультурой, станет нарушать общественную дисциплину, он лишается значка по решению специальной комиссии, которая занимается в школе вопросами БГТО.

2. Гигиеническое значение физкультминуты и гимнастики до занятий и гигиенические правила их проведения. Физкультминута и гимнастика до занятий усиливают кровообращение и дыхание, создают бодрое самочувствие, помогают борьбе с усталостью и повышают успешность занятий.

Гигиенические требования при проведении этих мероприятий — чистота помещения, открытая форточка или окно, свободная одежда, глубокое дыхание.

3. Значение правильной осанки при стоянии, ходьбе и сидении. Необходимость соблюдения правильной осанки при ходьбе, стоянии и сидении. Сохранение сил организма благодаря освобождению мышц от излишнего напряжения. Содействие правильному дыханию и кровообращению. Указания, как надо ходить, сидеть за партой, стоять и т. п.

Примечание. Сидеть за партой надо прямо, не касаясь грудью стола; правый локоть при письме лежит на столе, ноги поставлены на пол или подножку стола (см. рисунок).

Физкультурно-организационные и санитарно-гигиенические навыки. 1. Уметь показать и провести с классом гимнастику до занятий.

2. Уметь подготовить инвентарь и провести спорт-развлечения во время перемен.

3. Иметь навык правильно держать свое тело: а) при ходьбе, сидении и занятиях физическими упражнениями, б) за работой в классе.

4. Иметь навык правильного дыхания:

а) умение дышать через нос,

б) не задерживать дыхания во время физических упражнений, игр и работы.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ С ЧЕТВЕРТЫМ КЛАССОМ

Уроки физкультуры в четвертых классах идут с точной командой руководителя и требуют от ученика такого же точного ее выполнения. При изучении отдельных упражнений руководитель должен подметить каждую ошибку занимающихся, исправить ее и дать правильный навык в движении. Не следует объединять в одном уроке изучение нескольких сложных упражнений или игр: это затрудняет восприятие, дает плохой результат и излишнее утомление. Необходимо в четвертых классах, наряду с другими, ставить и уроки тренировочного характера, т. е. такие, в которых основным будет повторение знакомых игр и упражнений с целью закрепить навыки.

В материале для 4-го класса имеется много национальных видов движения, как прыжки, лазание, метание, игры и т. д. Некоторые из них требуют большого внимания и осторожности со стороны руководителя, например: прыжки горностая, перелезание через кольцо веревки, стрельба из лука и пр. При проведении их, особенно стрельбы из лука, необходимо строго учитывать всю обстановку, как направление стрелы, расположение участников, умение держать лук, подготовленность каждого ученика, дисциплину группы и пр., чтобы избежать несчастных случаев.

Проведение партийной игры требует правильной разбивки участников на партии, равное и по количеству членов и по силам. Каждая партия, в отличие от другой, имеет цветные по-

вязки на руках, что во время напряженной игры облегчает связь с членами своей партии.

Нередко среди детей отмечается некоторая неуравновешенность, обостренность взаимоотношений — таковы отношения сильных к слабым или иногда мальчиков к девочкам (последнее как наследие старого быта — угнетенное положение женщины и пренебрежительное отношение к ней со стороны мужчины). Преподаватель физкультуры должен учитывать эти явления и своим спокойным отношением, введением соответствующих правил в игру, справедливостью в судействе при соревновательных моментах, особенно в партийных играх, может провести большую воспитательную работу и сделать эти отношения простыми, товарищескими, дружескими.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ФОРМА РАПОРТА ДЛЯ УЧЕНИКОВ 3-го и 4-го КЛАССОВ

После построения учащихся в одну шеренгу ученик (дежурный класса) делает шаг вперед, становится в положение „смирно" и громко, отчетливо рапортует учителю:

„В . . . классе на уроке физкультуры присутствует . . . человек, отсутствует . . . человек (фамилии) . . . . . .

Без физкультурных костюмов . . . человек (фамилии) . . . . . "

Рапортующий делает шаг назад и становится в строй.

Учитель делает отметки в журнале и подает команду к началу урока.

Кабинет Севера
Обл Библиотеки
им. А. Н. Добролюбова

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ТАБЛИЦА НОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Название физических упражнений	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
1. Ходьба	Уметь ходить с правильной осанкой в темпе 120—140 шагов в минуту в течение 30 секунд	Уметь ходить в ногу	Пройти $^1/_2$ *км* в 6 минут (в индивидуальном темпе)	Пройти 1 *км* в 12 минут
2. Бег	—	Мягко, непринужденно пробежать по прямому направлению на расстояние 30 *м* без учета времени	Пробежать в эстафете 1 этап в 30 *м*	Пробежать расстояние в 40 *м* в 9 секунд
3. Прыжки в высоту и длину	Прыгнуть в высоту с разбега на 50 *см* с мягким приземлением	Прыгнуть в высоту с разбега на 60 *см* с мягким приземлением	Прыгнуть в высоту с разбега на 65 *см*	Прыгнуть прямым прыжком в высоту с разбега: мальчики — на 75 *см*, девочки — на 70 *см*
4. Прыжки в глубину	Уметь прыгнуть с высоты 40 *см* с мягким приземлением	Уметь спрыгнуть в глубину с высоты 50 *см* с мягким приземлением	Уметь спрыгнуть в глубину с высоты 60 *см*	Уметь спрыгнуть в глубину с высоты 70 *см*

Продолжение

Название физических упражнений	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
5. Равновесие	Пройти по горизонтальному бревну длиной 3 *м*, на высоте 40 *см*. Спрыгнуть с мягким приземлением	Взойти по наклонной рейке шведской скамейки и пройти вперед по горизонтальной (один конец скамейки укреплен на рейке горизонтально стоящей шведской скамейки)	Пройти по горизонтальному буму на высоте 60 *см*, руки в стороны, с опусканием на середине бума на колено и последующим продолжением движения	Пройти вперед по буму на высоте 80 *см* с перешагиванием через медицинбол или другой предмет высотой в 20 *см*
6. Лазание и перелезание	Нет	Нет	Из положения стоя у каната, взявшись за канат двумя руками как можно выше, захват каната ногами (высокий подъем колен) с последующим выпрямлением ног и сгибанием рук	Лазание по вертикальному канату или шесту в 3 темпа с правильным захватом снаряда ногами. Высота с места хвата: мальчики — 2 *м*, девочки — 1 *м*

Продолжение

Название физических упражнений	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
7. Лыжи	Нет	Нет	Пройти „русским шагом" по ровной местности 1 *км* без учета времени	Пройти по ровной местности 1 *км* в 10 минут
8. Метание	Правильно бросить маленький мяч из-за головы через веревку, натянутую на высоте $2—2^1/_2$ *м*, с расстояния $2^1/_2$ *м*	Метание маленьких мячей в вертикальную цель (щит — 1 *м* с вписанными концентрическими кругами, с увеличением радиуса на 10 *см*) с расстояния 4 *м* для правой и 3 *м* для левой руки. Попасть 4 раза из 6 бросков (3 броска правой и 3 левой рукой)	Метание маленьких мячей в вертикальную цель (цель—щит 1 *кв.м* со вписанными концентрическими кругами, с увеличением радиуса на 10 *см*) с расстояния 4 *м* для правой и 3 *м* для левой руки. Попасть 4 раза в круг диаметром в 80 *см* из 6 бросков (3 броска правой и 3 броска левой рукой)	Метание маленьких мячей в вертикальную цель (цель—щит 1 *кв.м* со вписанными концентрическими кругами с увеличением радиуса на 10 *см*) с расстояния 6 *м* для правой и 4 *м* для левой руки. Попасть 4 раза в круг диаметром в 60 *см* из 6 бросков (3 броска правой и 3 броска левой рукой)

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

ФОРМА УЧЕТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В КЛАССНОМ ЖУРНАЛЕ

Предмет — физкультура Фамилия преподавателя _____

на _____ четверть

№ по пор.	Фамилия и имя	Состояние здоровья по заключению врача	Учет посещаемости, наличие спортокостюмов, поведение и успеваемость. Дата и номер урока по порядку				Учет сдачи нормативных показателей и контрольных заданий: количеств. и качеств. показатели			Общая оценка за четверть
			1|IX	7|IX	13|IX	и т. д.	Лазание по канату	Прыжки	и т. д.	
			1	2	3					
1	Ананьев Н.	Освобождается до 20|IX от бега	—	—	—	—	—	90 *см* Хор.	—	—
2	Астахов В.	Здоров	—	—	—	—	Хор.	—	—	—
3	Верков В.	Здоров	—	—	—	—	Пос.	80 *см* Пос.	—	—
	и т. д.									

Оценка за четверть дается по следующим показателям.

1. Отлично: высококачественное выполнение или перевыполнение нормативных показателей своего класса и усвоение учебного материала по физкультуре.

2. Хорошо: хорошее качественное выполнение нормативных показателей своего класса и усвоение основного учебного материала по физкультуре.

3. Посредственно: выполнение нормативных показателей и усвоение учебного материала только с количественной стороны.

4. Плохо: количественное и качественное невыполнение нормативных показателей и неусвоение основного учебного материала.

Примечание. Оценка дается каждому учащемуся в отдельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

СПИСОК ПРЕДМЕТОВ СПОРТОБОРУДОВАНИЯ

1.	Стойки для прыжков (стойки с круглыми отверстиями для деревянных гвоздей) . . .	2 шт.
2.	Веревочки, имеющие на концах мешочки с песком (натягиваются между стойками для прыжков)	2 „
3.	Скакалки короткие	30—40 „
4.	Скакалки длинные	4 „
5.	Ковры (маты) для прыжков	2 „
6.	Канаты для лазания	2 „
7.	Шведская скамейка (высота 25 *см*, внизу имеет толстую рейку). Можно заменить простой скамейкой, отпилив соответственно ножки	2 „
8.	Шведское бревно (низко укрепленное, хорошо отстроганное бревно на стойках. Может заменить скамейку)	1 „
9.	Шведская стенка (может быть заменена вертикально укрепленной лестницей, которую можно сделать силами самой школы) . . .	6—8 пролетов
10.	Бум (перекладина, может быть заменена для равновесия бревном)	1 шт.
11.	Лыжи	10—20 пар
12.	Санки	10—20 шт.
13.	Мячи (малые резиновые или сшитые из тряпок и набитые пробкой, сухой травой, мхом)	40 шт.
14.	Мячи большие кожаные, с камерой из пузыря	3—4 „
15.	Кольца (обручи из веток) для метания . .	40 „
16.	Щиты из фанеры или кожи для метания в них мячами	2 „
17.	Свистки	4 „
18.	Цветные нарукавные ленты для командных игр	40 „
19.	Флажки	10 „
20.	Биты для лапты	2 „
21.	Сетки на окна и лампочки по числу окон и ламп	— —
22.	Трезубцы для игры	20 „
23.	Клюшки	20 „
24.	Шкаф для инвентаря	1 „

ОБОРУДОВАНИЕ ПРИШКОЛЬНОЙ ЛЕТНЕЙ ПЛОЩАДКИ

1. Дорожки для бега на 40—60 *м*.
2. Места для прыжков.
3. Площадка для игр.
4. Место для метания мячей: мишени (цель).
5. Бревна для равновесия: горизонтальные, наклонное и качающееся.
6. Горка для взбегания и для прыжков в глубину.
7. Желательно поставить шесты, канаты, лестницы, трапеции, качели.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

ОСНОВНЫЕ СЛОВА КОМАНДЫ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ЯЗЫКАХ

		Хантэ	Эвенки	Ненцы
1	Внимание (слушайте)	хуул'ынтати	долчаткаллу (мэтэкэллу)	низеледа'
2	Смирно	роома	элкет	хасенада
3	Стройся	рата л'оо'ляти	нгунгнэт	тихинда'
4	Вольно	ооса	эеширэт	нулъяда' танга нуда'
5	Шагом марш	шуушати	гиркусикаагдлу	ядальяда'
6	Бегом	хуухыл'мати	туксамат	сюрбыда'
7	Марш	манати	хол	ядалъяда'
8	Поворот налево	пува-пэлыка карэмати	дегинтыки	сятаня сюрхальяда' маханя
9	Поворот направо	ям пэлыка карэмати	антыки	сюрхалъяда,
10	Стой	л'оол'яти	илкаллу	толяйда'
11	Рассчитайся	л'унгтысати	тангкаллу	пирас нулъяда'
12	Подравняйся (прямо)	пайл'ия л'оол'яти	дюпэекэкингутиэт	ирсу нулъяда'
13	В шеренгу стройся	хуваттия л'оол'яти	даранди илкаллу	сидлад нулъяда'
14	В колонну по два стройся	колонная катны катнны л'оол'яти	дюнмэнди даран	сюрхалъяда'
15	Кругом	лакка арэтаты сонымтаты	хоролискал	тансумбида'
16	В обход по залу	хоот лакка молыл'аты	мурэли гиркукаллу	пяра'
17	На месте	ий та хины	умукэгдэду	нгоб'яхана
18	Начинай	оол'нгытал'ын	олкаллу	пяд
19	Раз, два, три, четыре	ит, катн, хуул'ым, нял'	умун, дюр, илан, дыгин	нсопой, сидя, няхар', тят
20	Приготовиться	л'эсятил'ати	итыгакаллу	хамадад'
21	Садись	оомсати	тэгэкэллу	нгамда'д
22	На середину	хоотхар кутл'ыпа	дулиндула	харад ерт нулъяда
23	Встань	кил'ати	илкаллу	нулад'
24	По порядку номеров рассчитайся	рат хуват лунгтысаты	тангкаллу	нюрте'эд пудананда нчэсоонд талэйда'
25	На первый, второй рассчитайся	итны, катнны л'унгтысаты	тангкаллу элексиптыва гева	нгоблад таханда! сидлад' толайда'
		Хамзаров Терешкин	Салаткин Трофимов Н.	Вылка Н. Лаптандер

НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА КОМАНДЫ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

		Нанайцы		Коряки
		Мн. ч.	Ед. ч.	
1	Внимание	дингирэ досод-яусу	дингирэ досо-дяру	нывалом-ау
2	Смирно	киримди	киримди	гилул
3	Стройся	дергиди илиго-су	дергиди илиго	амалелн'ын'
4	Вольно	гоар илигосу	гоар илиго	атав
5	Шагом	дуэрэлусу	дуэрэлу	век'эткутэ
6	Бегом	тутулусу	тутулу	амыйкылава
7	Марш	энэусу	эну	ток
8	Поворот налево	деунгиэчиэри кэчэриусу	деунгиэчи кэчэриу	гачн'этын'
9	Поворот направо	ангиачиари кэчэриусу	ангиачи кэчэриу	мыяйтын'
10	Стой	коломди (каодяраосу)	коломди (каодяру)	к'ынвил
11	Рассчитайся	таондосу	таондо	к'энайылн'ылатык
12	Подравняйся	тонгдоригосу	тонгдоригу	к'ынвэт'ау
13	В шеренгу стройся	дергиди илигосу		алелн'ын' кытвелалатык
14	В колонну по два стройся	дергиди дюэр-дюэр илигосу		эм-н'ыеюу к'ытвалалатык
15	Кругом	хамаси кэчириусу	хамаси кэчириу	камлелын'
16	В обход по залу	паламба кэндэлиусу	паламба кэндэлиу	камлелын'пыкяйпын'
17	На месте	бэундуэри	бэундуи	вотенванвык
18	Начинай	тэпчиурусу	тэпчиуру	к'ын'во
19	Раз, два, три, четыре	эмун, дюэр, илан, дуин		ыннэн н'ыччэк н'ыёк' н'ыяк'
20	Приготовиться	баргигосу	баргиго	к'ычоччы мау
21	Садись	тэрусу	тэру	к'ытвагал
22	Встань	илиосу	илиу	к'ылк'утги
23	На середину зала	палан токондолани	палан токондолани	гыно нпыкяйтын'
24	По порядку номеров рассчитайся	эмдиэчи таондусу	палан	номерынын к'энайи'лнылатык

Оненко Н. Стебницкий

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

ТИПОВАЯ СХЕМА УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА ПОЛГОДА

Месяц и число	Учебная работа	Часы	Место проведения	Кружковая работа	Часы	Организационно-хозяйственная работа
	Содержание работы			Содержание работы		
1937 Сентябрь Октябрь	Гимнастика	6	Спортзал	Упражнения в беге и метании	15	Подготовка зимнего инвентаря (лыжи, санки)
	Игры	4	На воздухе	Игры		
Ноябрь	Гимнастика	4	Спортзал	—	—	—
Декабрь	Лыжи	6	Поле	Лыжные вылазки. Катание на санях и коньках	15	Устройство горы и катка

АНКЕТА

для собирания материала по физическим упражнениям, играм и пляскам

1. Место записи	Географич. р-н, например, о-в Колгуев.
2. Национальность	Ненцы.
3. Название игры	Название дать на родном языке и в переводе на русский.
4. Виды игры и для какого возраста	Простая (где играют все одной группой), с пением, с музыкой и т. д. Партийная (где игроки делятся на 2—3 и более партии-группы).
5. Задача игры	Чего стремится достичь в игре каждый участник или вся партия. Например, взять противника в плен, набрать очки, переловить зверей и т. д.
6. Основные моменты игры	Бег, прыжки, борьба, метание и т. д
7. Инвентарь	Что нужно для игры. Какой снаряд и из чего. Например: кожаный мяч, мяч маленький из тряпок, палки, сани и т. д.
8. Построение игроков . . .	Поле разделено чертой на два города; в каждом размещается партия в шахматном порядке и т. п.
9. Содержание игры	Подробно описать, кто и что делает в игре и когда она кончится.
10. Правила	Кратко указать все условия, которые необходимо выполнять каждому в данной игре. Например: 1. Бежать только по сигналу. 2. Пятнать противника мячом. 3. Не бить мяч ногой и т. п.

УКАЗАНИЯ К АНКЕТЕ

При заполнении анкеты желательно давать возможно более подробные ответы на поставленные вопросы или даже расширять и дополнять их, так как материал анкеты имеет ценность не только с точки зрения спортивно-технической характеристики движений, но и с точки зрения истории их возникновения, с отражением быта, нравов, обычаев, взаимоотношений, понимания природы и человека, с отражением художественного восприятия данной народности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа начальной школы НКП, 1935 г.
2. Физкультура в ФЗС. Изд. ФиТ, 1933 г.
3. Голобородько, Подвижные игры, изд. „Вестник физкультуры", 1927 г.
4. Певгова, Игры школьника, изд. „Сеятель", 1927 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

От авторов 3

Введение

1. Задачи и основные формы физкультурной работы в начальной школе 5
2. Планирование и учет работы 6
3. Санитарно-гигиенические мероприятия 7
4. Требования к руководителю занятий по физкультуре 10
5. Методические указания к проведению уроков 11
6. Гимнастика до занятий 13
7. Физкультминута 14
8. Кружковая работа 15

Материал физических упражнений для занятий и методические указания к нему

Первый класс

Общеподготовительные упражнения

Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость 17
а) Упражнения для рук и плечевого пояса 17
б) Упражнения для ног 19
в) Упражнения для головы и туловища 21
Упражнения для укрепления органов дыхания и кровообращения 23
Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями 23

Прикладные упражнения

Способы передвижения и преодоления препятствий 26
1. Ходьба 26
2. Бег 27
3. Прыжки 27
4. Равновесие 28
5. Ползание 28
6. Лазание и перелезание 28
7. Лыжи 28
8. Сани 28
Способы поднимания и переноски тяжестей 28
Способы защиты и нападения 28
Элементы строя 30

Игры

1. Воробьи-попрыгунчики 31
2. Зайцы в огороде (Попрыгунчики) 31
3. Журавль и лягушки 32
4. Мышеловка 32
5. Октябрята (Горелки) 33
6. Пятнашки (Салки) 33

109

Стр
7. Пятнашки с приседанием 34
8. Медведь идет 34
9. Лошадки 34
10. Рыбачок 34
11. У медведя на бору 35
12. Караси и щука 35
13. Мартышки 35
14. Ловля рыбы (игра нанайцев) 36
15. Ловля оленя (игра у саамов) 36
37

Физкультурно-организационные и гигиенические навыки

а) Урок в помещении для первого класса 38
б) Урок на воздухе (зимой) 39

Общие методические указания к работе с первым классом

Второй класс

Общеподготовительные упражнения

Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость 41
а) Упражнения для рук 41
б) Упражнения для ног 44
в) Упражнения для туловища 46
Упражнения для укрепления органов дыхания и кровообращения 48
Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями 48

Прикладные упражнения

Способы передвижения и преодоления препятствий 49
1. Ходьба 49
2. Бег 49
3. Прыжки 50
4. Равновесие 50
5. Лазание и перелезание 51
6. Лыжи 52
Способы поднимания и переноски тяжестей 52
Способы защиты и нападения (метание) 52
Элементы строя 53

Игры

1. Пятнашки на одной ноге 55
2. Перебежки с метанием 56
3. Волк во рву 56
4. Рыбак и сети 57
5. Живая цель 57
6. Пятнай мяч 58
7. Пустое место 58
8. Найди кольцо 59
9. Коршун 59
10. Карусель 60

Физкультурно-организационные навыки Стр.
Общие методические указания кработе со вторым классом

Третий класс

Общеподготовительные упражнения

Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость
а) Упражнения для рук 61
б) Упражнения для ног 61
в) Упражнения для туловища 64
Упражнения для укрепления органов дыхания и кровообращения 65
Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями 66
67

Прикладные упражнения

Способы передвижения и преодоления препятствий 68
1. Ходьба 68
2. Бег 68
3. Прыжки 68
4. Равновесие 68
5. Лазание 69
6. Лыжи 70
Способы поднимания и переноски тяжестей 70
Способы защиты и нападения (метание) 70
Элементы строя 71

Игры

1. Мороз и сосульки 71
2. День и ночь (Ворона и воробей) 71
3. Эстафеты 72
4. Эстафета с флажками 72
5. Эстафета зимой 73
6. Шведские горелки 73
7. Удочка (Мешочек ходит) 73
8. Третий—лишний 74
9. Защита крепости 74
10. Мяч (Poksədə) у эвенков 75
11. Погоня за оленем (охота у эвенков) 75
12. Море волнуется 75

Физкультурно-организационные и гигиенические навыки

Общие методические указания к работе с третьим классом
Пример урока для третьего класса

Четвертый класс

Общеподготовительные упражнения

Упражнения, укрепляющие отдельные мышечные группы и развивающие силу и гибкость 78
а) Упражнения для рук 78
б) Упражнения для ног 79

Стр.
в) Упражнения для туловища 80
г) Упражнения со смешанным влиянием 81
Упражнения для укрепления органов дыхания и кровообращения 81
Упражнения, содействующие воспитанию подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями 81

Прикладные упражнения

Способы передвижения и преодоления препятствий 82
1. Ходьба 82
2. Бег 82
3. Прыжки 82
4. Равновесие 84
5. Лазание и перелезание 84
6. Лыжи 86
Способы поднимания и переноски тяжестей 86
Способы защиты и нападения 86
1. Метание 86
2. Элементы борьбы и сопротивления 88
Элементы строя 89

Игры

1. Занять город мячом 89
2. Два города 89
3. Pacaccuri (игра у нанайцев) 90
4. Seleka (у нанайцев) 90
5. Игра у шорцев 91
6. Петушиный бой 91
7. Борьба за мяч (игра у ненцев) 91
8. Школьная лапта 92
9. Лапта со стойкой 92
10. Перестрелка 93
11. Жмурки 94
12. Шапка на колу 94
13. Круговая эстафета 95

Знания по физкультуре

Физкультурно-организационные и санитарно-гигиенические навыки

Общие методические указания к работе с четвертым классом

Приложения

1. Форма рапорта для учеников III и IV классов 98
2. Таблица нормативных показателей 99
3. Форма учета по физкультуре в классном журнале 102
4. Список предметов спортоборудования 103
5. Основные слова команды на национальных языках 104
6. Типовая схема учебного плана по физкультуре на полгода . 106
7. Анкета 107
8. Список литературы 108

Кабинет Севера
Обл Библиотеки
им. А. Н. Добролюбова

[redacted]

Цена 80 коп.

А0004244